DONALD ROBERTSON

STOICISMUL

ȘI

ARTA DE A TRĂI FERICIT

PONTURI ANTICE
PENTRU PROVOCĂRI MODERNE

DONALD ROBERTSON

STOICISMUL
ȘI
ARTA DE A TRĂI FERICIT

PONTURI ANTICE
PENTRU PROVOCĂRI MODERNE

Carte
Pentru
Toți

Donald Robertson este psihoterapeut, specializat, printre altele, în terapie cognitiv-behavioristă, filosofie stoică şi în hipnoză clinică. A tratat pacienţi cu probleme legate de anxietate. Este autorul a zeci de articole publicate în reviste de specialitate, dar şi al volumelor *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy* şi *The Practice of Cognitive-Behavioural Hypnotherapy*.

DONALD ROBERTSON

STOICISMUL ȘI ARTA DE A TRĂI FERICIT

PONTURI ANTICE PENTRU PROVOCĂRI MODERNE

Traducere din limba engleză
DORU CĂSTĂIAN

LITERA
București

Stoicism and the Art of Happiness
Donald Robertson
Copyright © 2013 Donald Robertson
Toate drepturile rezervate
Ediție publicată prima dată în Marea Britanie în 2013 de Hodder & Stoughton. O companie Hachette UK
Donald Robertson și-a declarat drepturile morale pentru a fi identificat ca autor al acestei cărți, conform cu Copyright, Designs and Patents Act 1988.
Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau de transmitere a informațiilor în orice formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau prin alte mijloace, fără permisiunea în scris din partea editurii, fără permisiunea clară din partea legii sau fără aprobarea din partea unei organizații care deține drepturi pentru reprografie.

Carte Pentru Toți este parte
a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Stoicismul şi arta de a trăi fericit: ponturi antice pentru provocări moderne

Donald Robertson

Copyright © 2021

Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Doru Căstăian

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Isabella Prodan

Corectori: Andrada Nistor, Rodica Crețu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

ISBN 978-606-33-7126-4

ISBN EPUB 978-606-33-8854-5

Mulțumiri

Aș dori să dedic această carte soției mele, Mandy, și frumoasei noastre fiice, Poppy Louise Robertson. Vă iubesc pe amândouă. Aș dori să le mulțumesc și tuturor celor implicați în proiectul Stoic Week și în proiectele inițiate de profesorul Christopher Gill și de Patrick Ussher, de la Universitatea Exeter, pentru sfaturi, sprijin și idei.

Metafora copacului

De ce, atunci, te miri că oamenii buni sunt supuși încercărilor pentru a deveni mai puternici? Nici un copac nu prinde rădăcini și nu devine rezistent dacă nu îl bat vânturile. Căci cu fiecare vijelie se prinde mai puternic și își trimite rădăcinile mai adânc; copacii fragili sunt cei care au crescut în văile însorite. Este, prin urmare, chiar spre avantajul oamenilor buni, cu scopul final că nu le va mai fi frică să trăiască mereu în mijlocul vicisitudinilor și să îndure cu răbdare întâmplările care sunt grele doar pentru cei care trec cu greu prin ele.

Seneca, *Despre providență*

Voi ce-ați sorbit cu nesațiu povața stoicismului toată,
O, precept minunat scris pe sacra tăbliță!
Unic liman fericirii virtutea-i, ce pavăză-n suflet
Vieții umane îi stă, celei statale la fel.
Alții își iau fără cumpăt drept țel desfătările cărnii,
Singură una le-a ales doar din fiicele amintirii!
(Athenaios, poetul de epigrame, citat în Diogene Laertios, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, Polirom, Iași, 1997, trad. C.I. Balmuș)

Aș spune că nu este părerea mea finală, dar ceea ce zice [vechiul maestru stoic Epictet] este faptul că singura posesiune pe care o poți avea este caracterul sau «schema lucrurilor», așa cum o numește el. Zeus a pus o fărâmă de divinitate în fiecare dintre noi, o fărâmă pe care nu ți-o poate lua nimeni, nici măcar el, și din care provine caracterul tău. Orice altceva este efemer și lipsit de valoare pe termen lung, inclusiv trupul tău. Știi cum numește el posesiunile tale? „Mărunțișuri." Știi cum îți numește trupul? „O mână de lut cu câțiva litri de sânge." Dacă înțelegi asta, nu vei mai cârti și nu vei mai geme, nu te vei mai plânge, nu-i vei mai învinovăți pe alții pentru necazurile tale și nu-i vei mai flata, de asemenea. Cred că asta spune, Mr. Croker. (Wolfe, 1998, p. 683)

Despre ce este vorba în această carte?

Această carte este despre stoicism, o filosofie apărută la Atena în jurul anului 301 î.Hr., care a supraviețuit, ca tradiție activă, vreme de 500 de ani, continuând să fascineze oamenii și astăzi. Este, de asemenea, și un ghid de tipul „cum să?", care încearcă să arate în ce feluri ar putea contribui stoicismul la o „filosofie a vieții" adaptată lumii moderne – o artă de a trăi și de a fi fericit care aspiră să fie, simultan, *rațională* și *sănătoasă*.

Dacă îi vom întreba pe filosofii moderni care este sensul vieții, probabil că vor ridica din umeri și vor spune că este o întrebare la care nu poți răspunde. Cu toate acestea, principalele școli de filosofie au propus, toate, câte un răspuns specific la această întrebare. Pe scurt, stoicii au spus că scopul vieții (*telos*-ul, finalitatea) este acela de a trăi în armonie și în acord cu natura universului și de a face asta excelând în privința calităților noastre de ființe raționale și sociale. Acest lucru mai este descris și ca trai care concordă cu virtutea, sau *aretê*, deși vei vedea că e mai bine ca acest termen să fie tradus prin „excelență", mai degrabă

decât prin sensul comun de „virtute“ – un lucru asupra căruia voi reveni mai târziu.

Cuvântul „stoic“ (cu minusculă) este încă folosit azi cu sensul de a fi calm sau de a avea stăpânire de sine în fața necazurilor. În mod straniu, adjectivul „filosofic“ este folosit pentru a exprima mai mult sau mai puțin același lucru. De exemplu, „a făcut o boală teribilă, dar a dovedit o atitudine filosofică în privința acestor evenimente“. Dicționarul Oxford cuprinde următoarele două definiții virtualmente identice:

filosofic, *adj.*, calm dinaintea necazurilor.

stoic, *adj.*, care manifestă un serios control de sine dinaintea unui necaz.

Nu este surprinzător? E ca și cum, când vine vorba de a trăi filosofic, și nu doar de a vorbi filosofic, cele două cuvinte înseamnă, virtualmente, același lucru.

Cu toate acestea, pentru majoritatea filosofilor, a trăi stoic înseamnă a trăi lipsit de emoții sau a fi îmbufnat mereu, în sensul neexprimării emoțiilor, și, cu siguranță, nu acesta este sensul originar. Cu alte cuvinte, nu asta înseamnă stoicismul, ca fenomen în sine.

Ca mai toate filosofiile antice, stoicismul a presupus că scopul vieții umane este fericirea (gr. *eudaimonia*), referitor la care stoicii considerau că include o atitudine de dragoste rațională față de sine, combinată cu o atitudine de prietenie și de afecțiune îndreptată către ceilalți, un sentiment descris uneori ca „filantropie“ sau dragoste față de umanitate. De exemplu, împăratul stoic Marcus Aurelius scria în jurnalul său că trebuie să iubească umanitatea din străfundul inimii și să se bucure, pur și simplu, de binele făcut celorlalți, tratând virtutea ca pe o recompensă în sine. (*Meditații*, 7:13)

De aceea vom putea spune că paradoxul fundamental al stoicismului este legat de faptul că înțeleptul, departe de a fi lipsit de inimă, trebuie să-i iubească pe ceilalți și să fie, în același timp, neafectat de inevitabilele pierderi și ghinioane care-i apar în cale. Deși are emoții și dorințe naturale, nu este copleșit de ele și rămâne ghidat de rațiune.

De fapt, stoicismul livrează un instrumentar de strategii și tehnici pentru obținerea echilibrului psihologic, prin abordarea rațională și naturală a problemelor, și nu prin blocarea și stoparea lor. Într-un sens, stoicismul a fost străbunicul tuturor formelor moderne de autoajutorare (*self-help*), iar ideile stoice au inspirat multe tehnici moderne de dezvoltare personală sau care țin de terapia psihologică. Este îndeobște cunoscut că forma de terapie modernă care aduce cel mai mult cu

rețetele stoice este cognitiv-comportamentală (TCC), precum și precursoarea ei, terapia comportamentală rațional-emotivă (TCRE). Într-adevăr, fondatorul acesteia, Albert Ellis, și fondatorul terapiei cognitive, Aron T. Beck, citează, amândoi, stoicismul ca fiind una dintre sursele majore de inspirație ale abordărilor lor. În prima carte importantă despre terapia cognitivă, Beck și colegii lui au scris: „Rădăcinile filosofice ale terapiei cognitive pot fi identificate la filosofii stoici" (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979, p. 8).

Deși TCC este o formă de terapie-remediu, căutând să trateze anxietatea și depresia, a fost adaptată și ca metodă de *prevenire* a amplificării „rezistenței", cum este numită, generic, în psihologie. Aceasta a fost, mai degrabă, „terapia" stoică antică, o abordare pentru prevenirea rezistenței, deși putea fi folosită, la nevoie, și pentru a regla distresul extrem. TCC se întâmplă, de asemenea, să fie bine susținută de dovezi, mai multe decât oricare altă formă de terapie psihologică. Așadar avem în față un sistem filosofic antic bazat pe echilibrare emoțională, care a inspirat o formulă modernă de terapie ce este bine susținută de dovezi științifice.

Așadar stoicismul e în creștere ca popularitate. Cu toate acestea, o obiecție comună care poate fi adusă stoicilor moderni este aceea că numai cineva care este peste măsură de înțelept și are o moralitate ieșită din comun ar putea fi numit un „stoic adevărat"; acesta este, practic, un ideal de neatins. Fapt evident în comentariile făcute de stoicul Epictet:

> De ce îți spui, atunci, stoic?... Arată-mi un stoic, dacă poți! Unde sau cum îl vom putea găsi?... Arată-mi-l! Nu poți. De ce te amăgești, atunci, și îi iei în râs pe ceilalți? De ce ne arăți un personaj care nu ești tu și umbli precum hoții și tâlharii, pe ascuns, cu fraze și vorbe care nu-ți aparțin? (*Discursuri*, 2:19)

Acestea sunt transcrieri ale unor cursuri și este posibil ca Epictet să fi folosit intenționat hiperbole. Într-adevăr, adepții curentului au fost denumiți „stoici" pe tot parcursul Antichității. Cu toate acestea, vom vedea că stoicismul antic are un vocabular destul de bogat, iar termenul *prokoptôn* denumea un învățăcel care se afla pe drumul desăvârșirii și al iluminării filosofice, spre a deveni un adevărat „stoic", un înțelept. Noi vom folosi sintagma de „discipoli ai stoicismului" sau, uneori, doar „stoici", pentru a ușura sarcina cititorului.

Un alt aspect al învățăturilor lui Epictet ține de ideea că un învățăcel nu are de ce a se făli că studiază stoicismul, trebuind, mai degrabă, să țină asta pentru el, evitând orgoliul și alte obstacole în calea spre progres:

> Cu nici un chip nu te numi pe tine filosof și nici nu vorbi printre ceilalți despre principiile tale, ci fă, mai degrabă, ceea ce decurge din principiile tale. (*Enchiridion*, 46)

Cu toate acestea, dacă vrem să intrăm în contact cu alți oameni care studiază stoicismul, să profităm de conversația și de exemplul lor, atunci va trebui să dezvăluim că ne preocupă stoicismul. Internetul oferă azi o cale pentru ca aceia care studiază stoicismul peste tot în lume să comunice și să formeze grupuri de dialog și probabil că asta a ajutat la revenirea popularității sale. Deși stoicismul este, mai degrabă, despre o bună practică decât despre vorbit, resursele din online îi pot ajuta pe oameni să înțeleagă mai bine filosofia stoică și să integreze mai ușor elementele acesteia în viața lor. Poate că intrăm în era cyberstoicismului?

A doua obiecție majoră adusă stoicismului modern merge dincolo de aceste chichițe terminologice. Cum vom putea învăța dintr-o tradiție care a dispărut cu mult timp în urmă, în Antichitate, alături de alte școli creștine, imediat după apariția creștinismului? Școala stoică a fost o mișcare filosofică importantă, care a rezistat vreme de secole atât în Grecia, cât și la Roma, devenind o filosofie vie. Împăratul Marcus Aurelius, care a murit în 180 d.Hr., a fost ultima figură stoică pe care o cunoaștem.

Poate că ați văzut filmul *Gladiatorul*, în care rolul lui Marcus Aurelius este jucat de actorul Richard Harris. Nu se fac prea multe referiri la stoicism în film, deși personajul jucat de Russell Crowe spune, către finalul filmului:

> Am cunoscut un om care a spus cândva: „Moartea ne zâmbește uneori. Și tot ce putem face este să-i zâmbim și noi."

Acesta nu este un citat din Marcus Aurelius, ci este, în mod evident, inspirat din meditațiile sale, el fiind, probabil, cel mai cunoscut dintre stoici, în zilele noastre. Mulți cititori moderni își bazează propria înțelegere asupra stoicismului doar pe acest text. În ciuda popularității lor, *Meditațiile* n-au constituit decât un fel de jurnal privat al împăratului, nefiind niciodată gândite ca o introducere în stoicism.

În realitate, școala stoică originală a lui Zenon s-a bazat pe studierea unor argumente detaliate ale multora dintre textele fondatoare. Despre vechii stoici s-a spus că au scris peste o mie de volume (deși, probabil, unele dintre acestea erau doar simple comentarii). Oricum, această veche instituție a fost distrusă, laolaltă cu alte școli filosofice, în 86 d.Hr., puțin după prădarea Atenei de către dictatorul roman Sula. Cu toate acestea, școala stoică a supraviețuit vreme de mai multe secole din

perioada imperială romană, deși într-o formă mult mai fragmentară și mai dispersată.

Cam din vremea Marcus Aurelius, stoicii se pare că se întâlneau în mici grupuri informale. Aveau acces la un număr mic de texte stoice, cele mai multe aparținând grecilor, deja pierdute între timp. Marcus se pare că se baza doar pe *Discursurile* lui Epictet, din care aproximativ jumătate au supraviețuit până astăzi. Prin contrast, nu face nici o referire la Seneca, autorul stoic de la care avem astăzi cele mai multe texte rămase. Având acces greu la textele-sursă ale stoicismului, Marcus e comparabil cu un student de azi, excepție făcând faptul că el îi cunoștea personal pe anumiți maeștri și învățători stoici și beneficia de pe urma acestor relații.

Va trebui să reconstruim imaginea stoicismului din fragmentele pe care le avem la îndemână, la 2.300 de ani după ce a fost fondată Școala. Din fericire, spre deosebire de Marcus, noi avem la dispoziție nenumărate comentarii și analize superbe (Long, 2002; Hadot, 1998) și exemple privind felul în care stoicismul se aplică la viața modernă (Evans, 2012; Irvine, 2009). Într-un anumit sens, nu stăm deloc mai rău decât stăteau cei din Antichitatea târzie care studiau stoicismul și am putea avea chiar avantaje care lor le lipseau, inclusiv accesul la texte pe care ei n-ar fi avut cum să le citească.

Unii dintre stoicii antici au fost scriitori și oratori prolifici care și-au dedicat viața educării celorlalți. Stoicii antici, se spune, considerau că toți oamenii înțelepți simt nevoia de a scrie cărți care să-i ajute pe semeni. Așadar poate că discipolii actuali ai stoicismului, fiind departe de înaltul ideal al înțelepciunii, ar putea scrie cărți sau bloguri dedicate propriei ajutorări (*self-help*), cu scopul de a-i ajuta pe ceilalți și de a schimba idei cu privire la relevanța modernă a stoicismului. Nimeni n-ar trebui *să se autoproclame* „înțelept", deși oricine ar trebui *să îndrăznească* zilnic să fie.

Rolul pe care îl are un scriitor modern care se interesează de stoicism poate că este cel mai bine descris prin asemănarea sa cu Seneca. El îi spune învățăcelului stoic că se află în postura unui invalid care, dintr-un pat, discută cu un alt invalid, aflat pe patul alăturat. Nu s-a păstrat mai mult de un procent din literatura stoică timpurie, însă, dacă ar fi să strângem într-o singură ediție toate textele care ne-au rămas, aceea ar avea, probabil, șapte sau opt volume – deci nu chiar o cantitate nesemnificativă. Din nefericire, avem deseori nevoie de academicieni ca să ne ajute să descifrăm sensul textelor stoice grecești timpurii. Ei ne oferă totuși o resursă importantă pentru a înțelege sistemul filosofic

care stă la baza gândirii unor stoici mult mai bine cunoscuți, precum Seneca sau Marcus Aurelius.

Cu toate acestea, trebuie să fim foarte atenți ca stoicismul să nu devină un subiect inert sau excesiv de livresc. O soluție la această problemă este sugerată de primul capitol din *Meditațiile* lui Marcus Aurelius, unde filosoful arată că omul poate contempla virtutea membrilor familiei, a colegilor și poate a unora dintre inamicii săi, pentru a se inspira, deși va fi, probabil, imposibil de găsit fie și un singur exemplu de persoană pe deplin bună sau înțeleaptă.

În această carte voi face referire la multe exemple concrete de oameni, atât antici, cât și moderni, ale căror vieți au fost schimbate de stoicism. Interesul meu pentru acest subiect s-a declanșat la 17 ani, când un profesor din liceu mi-a sugerat să studiez filosofia. Am început să-i citesc pe clasici, în special pe Platon, și am absolvit Filosofia la Universitatea din Aberdeen. Eram, de asemenea, membru al societății budiste studențești și practicam meditația în mod regulat. Mă retrăgeam adeseori în singurătate, cum fac budiștii, pentru că aveam nevoie de un mod de viață care să însoțească studiul filosofiei.

După terminarea facultății m-am specializat și am început să practic consilierea și psihoterapia, simțind că asta constituia o vocație practică și-mi dubla cumva interesul pentru filosofie. Totuși mereu mi-am dorit să aduc împreună aceste trei lucruri – terapia, filosofia și meditația – și abia după câțiva ani am început să iau aminte cum se cuvine la exercițiile din tradiția filosofică antică, datorită scrierilor unui eminent savant francez, Pierre Hadot, printre care se numără și *Filosofia ca mod de viață* (1995).

Magnifica lucrare a lui Hadot mi-a aprins interesul pentru stoicism și m-a făcut să public și eu câteva articole despre acest subiect. Am ajuns chiar să scriu un articol mai substanțial care a apărut în una dintre cele mai prestigioase reviste de psihoterapie (2005) și, în cele din urmă, am scris până și o carte despre stoicism și psihoterapie, numită *Filosofia terapiei cognitiv-comportamentale: filosofia stoică sub forma rațională a psihoterapiei cognitiv-comportamentale* (2010). Am încercat să traduc stoicismul într-o practică psihiatrică precum și în codul moral în baza căruia îmi duc viața de mai bine de zece ani. Am trecut prin multe alături de clienți anxioși sau depresivi și în calitate de practicant al TCC.

Sunt interesat așadar de stoicism pentru că sunt, de fapt, de acord cu doctrinele lui de bază și pentru că, în opinia mea, exercițiile psihologice pe care le propune acest curent sunt valoroase pentru practica terapeutică modernă. În plus, sunt de părere că partea cea mai mare a

literaturii stoice care a supraviețuit este deopotrivă încântătoare și profundă, iar un motiv pentru care a supraviețuit este frumusețea literară a unor scrieri precum scrisorile lui Seneca sau aforismele lui Marcus Aurelius.

De ce se cuvine să ne concentrăm pe etica stoică și pe psihoterapie?

Această carte nu va da seama, în mod egal, de toate aspectele filosofiei stoice. După cum vom vedea, stoicii au împărțit în trei secțiuni zona lor de interes, numite „etica", „fizica" și „logica" (aceste cuvinte nu sunt cele mai bune traduceri, dar sunt cele folosite de toată lumea). Ne vom concentra în mod special pe etica stoică. Există câteva motive pentru asta:

- Știm cu mult mai multe despre etica stoică decât despre logica sau fizica lor, și asta pentru că lucrările care ne-au rămas de la cei trei „mari stoici" romani – Seneca, Epictet și Marcus Aurelius – se preocupă, în primul rând, de aceste subiecte, care sunt și temele predilecte ale stoicismului roman târziu.
- Publicul modern pare mult mai interesat de etica stoică, în primul rând prin prisma relației evidente dintre aceasta și *self-help*, plus terapiile psihologice, precum TCC, pe când demersurile fizicii stoice, cu rădăcini în teologie, ar putea părea mult mai puțin relevante azi. Logica ar putea fi, la rândul ei, greu accesibilă cititorului obișnuit.
- Unii gânditori importanți, deși din afara curentului principal, s-au ocupat exclusiv de etică. De exemplu, ni se spune despre unul dintre discipolii lui Zenon, Aristo din Chios, că „a abandonat complet fizica și logica, spunând că una nu este în puterea noastră și că a doua nu are nici o legătură cu noi și că singurul subiect care ne-ar putea interesa într-o oarecare măsură este etica".
- Stoicii îi recunosc, în general, pe cinici ca pe înaintași ai lor, văzând în viața solicitantă și austeră a acestora o scurtătură către virtute, deși evitau mereu discuțiile tehnice cu privire la logică și fizică; admirația pentru cinici transpare cu precădere în *Discursurile* lui Epictet, singurul volum complet care ne-a rămas efectiv de la un maestru stoic.
- În cazul în care cunoștințele tehnice privind fizica și logica stoice ar fi fost absolut esențiale pentru a ajunge la atingerea scopului suprem în viață, atunci aceștia nu ar fi apreciat deopotrivă figuri istorice și mitologice precum Hercule, Socrate sau Diogene Cinicul. Cu alte cuvinte, oamenii pe care stoicii îi considerau modele morale și pe care

se străduiau să-i urmeze în viața de zi cu zi nu erau, în principal, logicieni sau filosofi ai naturii, ci, mai degrabă, oameni virtuoși și înțelepți.

- Privind din afară, toți stoicii par să se fi pus de acord că aspectul cel mai important al filosofiei lor era etica; de exemplu, Chrysipp, cel de-al treilea conducător al școlii stoice, a spus că singurul motiv pentru studiul fizicii era înțelegerea eticii.

Cicero, unul dintre cei mai importanți comentatori antici ai stoicismului, a indicat doctrina despre supremul bine ca fiind subiectul central al stoicismului, fundamentul întregii lor filosofii. El a susținut că principala doctrină stoică era aceea că „singurul bine este virtutea" și numește această teorie veritabilul acoperiș al căminului stoic. Epictet și-a avertizat elevii că preocuparea excesivă pentru fizică risca să devină o diversiune care să le ia mințile de la adevăratul scop al străduinței stoice.

Vom vedea totuși că există o suprapunere parțială între cele trei domenii, așa că, uneori, în discuții, vom folosi elemente care aparțin celorlalte domenii, acolo unde ni se va părea util. În particular, vom privi utilizarea vie a stoicismului în termenii a „trei discipline practice", pe care învățații le-au corelat cu trei subiecte ale curriculumului teoretic.

Unii oameni simt că stoicismul modern nu este pe deplin fidel tradiției antice, dar putem spera ca aceste remarci să ne ajute să înțelegem mai bine diferențele. Pe de altă parte, alți oameni simt că se pune prea mare accent pe ceea ce au spus anticii. Cu toate acestea, stoicismul (în calitate de curent) este o filosofie antică. Chiar și aceia care încearcă să o adapteze la ce se întâmplă în epoca modernă consideră, în general, că au un interes comun cu vechile tradiții grecești și romane, în care își caută inspirația. Aceste texte sunt, încă, infinit de valoroase și cotate extrem de bine. În anumite cazuri, sunt extraordinar de frumoase! De fapt, Seneca (un stoic) și Cicero (care nu e stoic, dar e considerat o sursă importantă) sunt printre cei mai rafinați scriitori ai Antichității.

Prin urmare, am citat frecvent din vechii stoici, în primul rând pentru a aduce dovezi legate de câte ceva discutabil, dar, ca să fiu cinstit, pentru că ei sunt scriitori mult mai buni decât aș putea spera eu vreodată să fiu și pentru că merită să fie citiți de cât mai mulți oameni. Într-adevăr, avem aici de-a face cu unele dintre cele mai profunde minți filosofice și cu unii dintre cei mai fini scriitori din câți au existat vreodată. Cu toate acestea, chiar și stoicii au dezbătut cu privire la cât de mult sau de puțin ar trebui să se bazeze discuțiile din cadrul școlii pe textele originale ale sectei. Scriind la trei secole după ce a fost fondată școala stoică, Seneca spunea:

> Nu merg așadar pe urmele celor de dinaintea mea? Ba da, numai că îmi îngădui să caut, să schimb, să las deoparte ceva; împărtășesc ideile lor, dar nu le sunt sclav. (Seneca, *Epistole către Lucilius*, I-II, Polirom, Iași, 2007, trad. Ioana Costa)

Pentru a parafraza un vechi proverb latin, vom spune că „Zenon ne e prieten, dar adevărul ne este încă și mai prieten". Avem astăzi acces la un volum impresionant de cercetări psihologice care ne spun multe despre natura umană, lucruri pe care stoicii nu le-ar fi putut afla cu ușurință. Există o vastă literatură psihologică privind TCC care ne spune foarte multe cu privire la căile sănătoase și cele nesănătoase de a reacționa la stresul psihic. Aceasta a fost o preocupare constantă a stoicilor, iar ei au fost, în mod tradițional, percepuți ca fiind școala filosofică care s-a concentrat cel mai mult pe „terapie". Cititorii de azi sunt preocupați de ceea ce au avut stoicii de spus despre terapie și de cum se leagă aceasta de ceea ce au spus modernii despre acest subiect.

Stoicismul a avut mereu o miză terapeutică, a fost gândit ca un leac la situațiile de stres puternic, așa cum se vede din multele exemple de scrisori de consolare, elaborate pentru a le acorda ajutor oamenilor după tot felul necazuri și de ghinioane în viață. În orice caz, cum am spus și mai sus, este mai bine să previi decât să tratezi, iar multe exerciții psihologice sunt ceea ce am numi astăzi exerciții de „consolidare a rezilienței emoționale". Așadar se povestește despre Musonius Rufus, unul dintre învățătorii stoici proeminenți ai perioadei imperiale romane, că ar fi spus că, „pentru a ne vindeca, trebuie să trăim mereu ca niște doctori și să ne tratăm mereu prin vocea rațiunii". Se spune că își sfătuia studenții, printre ei fiind și Epictet, să nu folosească filosofia ca pe o iarbă de leac, care este aruncată după ce a fost folosită. Mai degrabă, să-i permitem filosofiei să rămână mereu cu noi pe tot parcursul vieții, păzindu-ne judecățile, alcătuind hrana noastră zilnică, la fel ca alimentația sau ca exercițiile înviorătoare.

Ideea unei filosofii practice care să constituie baza echilibrului emoțional sună bine pentru mulți oameni moderni și de aici și interesul general pentru acest subiect. La fel ca pe vremuri, oamenii care nu sunt mulțumiți de viața lor și au nevoie de vindecare spirituală sunt atrași către stoicism, căutând deopotrivă pacea și un sens în viață. După cum vom vedea, terapia stoică a pasiunilor era parte centrală a doctrinei prin care nu se urmărea nimic altceva decât transformarea caracterului și prosperitatea noastră, așa cum a intenționat Natura, în concordanță cu virtutea și cu înțelepciunea.

Pe de altă parte, există și aspecte ale stoicismului care sunt extrem de provocatoare. Unele sunt legate de atitudinea stoicilor de a nu face *nici*

un compromis legat de etică. Unii vor găsi asta reconfortant și provocator, poate chiar radical și entuziasmant. Cu siguranță, stoicii erau priviți ca o forță morală importantă în Antichitate. Chiar și cei care nu au fost de acord cu ei au fost impresionați de forța și de coerența sistemului lor filosofic, deși stoicii au fost uneori criticați pentru obscuritatea anumitor pasaje. Cicero s-a luptat cu stoicismul și s-a plâns:

> De aceea voi renunța la orice replică, fie îmi voi lua un răgaz de gândire. Căci nu este ușor să pătrunzi o doctrină, chiar dacă este atât de bine argumentată, deși nu corespunde întru totul adevărului – încă nu îndrăznesc s-o afirm cu tărie –, expusă cu atâta grijă și totodată atât de solid construită. (Cicero, *Despre supremul bine și supremul rău*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1983, IV.1)

Această carte își propune să fie o introducere practică în stoicism și de aceea nu va urmări în mod special criticile aduse doctrinei. Cu toate acestea, *Despre supremul bine și supremul rău*, a lui Cicero, constituie o dare de seamă echilibrată asupra principalelor puncte tari și puncte slabe ale stoicismului. Eseul lui Plutarh, „Despre contradicțiile stoicilor", este o altă sursă clasică de critică. O abordare critică modernă care încearcă o apărare mai tehnică a doctrinei, în raport cu filosofia etică, poate fi găsită în cartea lui Becker, *A New Stoicism* (1998).

Deși critica detaliată asupra stoicismului este dincolo de scopul acestei cărți, nu este intenția mea să zugrăvesc stoicismul ca pe o doctrină aflată dincolo de critica filosofică sau științifică. Dimpotrivă, îi sfătuiesc pe cititori să se apropie cu atenție de aceste idei și să le cântărească îndelung. Desigur, întâi vor trebui să știe care au fost doctrinele susținute de stoici. Așa că... să începem!

Gustul paradoxurilor stoice

Deși stoicismul a fost un sistem filosofic care se baza pe înțelegerea rațională, argumentele inițiale ale lui Zenon erau extrem de subțiri și au rămas neconvingătoare pentru majoritatea criticilor lui. Zenon a produs nenumărate paradoxuri, cuvânt ce înseamnă literalmente „idei care merg împotriva a ceea ce cred cei mai mulți", care se opuneau opiniei populare. Astfel, a creat o imagine despre lume impresionantă și coerentă care i-a atras pe mulți dintre cei care voiau să vadă dacă puteau să-i apere opiniile cu mai multă vigoare.

Cel de-al treilea șef al școlii stoice, Chrysipp, unul dintre cei mai importanți intelectuali ai lumii antice, a încercat să facă întocmai și a conceput sute de volume în care desfășura argumente logice detaliate prin care apăra doctrina stoică, în special pentru a răspunde criticilor

scepticilor, care reprezentau o școală rivală, Academia lui Platon. El este, practic, cel care a transformat micuța mișcare filosofică a lui Zenon în una dintre cele mai mari și mai respectate școli filosofice ale Antichității.

> Singur doar el înțelept e; în juru-i se învârt ca fantome.
> N-ar fi nici Porticul măreț fără Chrysippos. (*Despre viețile...*, VII. 183)

Este cunoscut pentru răspunsul pe care l-a dat maestrului său, Cleanthes, că vrea să fie instruit numai în doctrinele de bază (*dogmata*) ale stoicismului și că va descoperi singur argumentele pro și contra. Mulți cititori moderni vor fi, de asemenea, atrași de promisiunile ispititoare ale stoicilor, care promit să le schimbe la o sută optzeci de grade filosofia morală, pentru a o evalua după aceea în propriii termeni raționali. Unii stoici chiar s-au referit la această schimbare a viziunii despre lume și a sistemului de valori ca la o conversie filosofică, *epistrophé*, ca la o „întoarcere" efectivă, ca la o „sucire". În această privință, stoicii au fost influențați de cinici, despre care s-a spus că mergeau invers față de mulțimea care ieșea de la teatru sau că se deplasau cu spatele, pentru a ilustra, paradoxal, dorința lor de a nu urma în viață căile cunoscute.

Astfel, stoicii susțineau lucruri despre care erau conștienți că nu aveau să fie acceptate fără rețineri de ceilalți oameni, deși susțineau că, în mod fundamental, filosofia lor se baza pe rațiune și pe postulate de bun-simț, care erau accesibile oricui prin reflecție. De exemplu, Cicero apără șase paradoxuri stoice notorii, într-o cărticică intitulată chiar așa, *Șase paradoxuri stoice*:

1. Virtutea sau excelența morală constituie singurul bine („bunurile" convenționale, precum bogăția, sănătatea sau reputația, nu înseamnă literalmente nimic, în raport cu scopul unei vieți bune).
2. Virtutea este pe deplin suficientă, pentru a fi fericit și împlinit; unui om virtuos nu-i lipsește nimic pentru a duce o „viață bună".
3. Toate formele de virtute sunt, de asemenea, forme de viciu (în termeni de beneficii sau de neajunsuri pe care le pricinuiesc oamenilor).
4. Toți cei cărora le lipsește înțelepciunea deplină sunt nebuni (ceea ce se referă, de fapt, la toată lumea care este în viață; suntem cu toții nebuni).
5. Numai cel înțelept este cu adevărat liber, toți ceilalți sunt, de fapt, robi (chiar și atunci când înțeleptul este închis sau condamnat la moarte, precum Socrate, el este virtualmente mai liber decât ceilalți oameni, inclusiv decât opresorii lui).

6. Numai cel înțelept este cu adevărat bogat, chiar dacă, precum Diogene, nu are nimic ce nu poate fi dus cu sine într-o boccea.

Aceste aforisme au nevoie de oareșice explicații, după cum vom vedea imediat. Mufonius Rufus le cerea elevilor săi să rămână în liniște, după prelegerile lui, în loc să-l aplaude. Aceștia percepeau mesajul transmis de el ca difuz, dar puternic, și adesea nu știau, la început, ce era de făcut cu învățăturile primite. Aș spune că același lucru este valabil și pentru cititorii moderni. Dacă nu vă simțiți măcar puțin tulburați de ceea ce au de spus stoicii, atunci probabil că vă scapă ceva important legat de filosofia lor.

Și, cu toate acestea, în pofida paradoxurilor, stoicismul a fost, probabil, cea mai realistă dintre școlile filosofice ateniene, întemeindu-se pe experiența de zi cu zi a oamenilor. Știm că filosoful Cleanthes, ce de-al doilea șef al școlii, obișnuia să spună:

> Poate că filosofii susțin ceva ce merge împotriva opiniei (și este paradoxal), dar, cu siguranță, nu ceva ce este contrar rațiunii. (Epictet, *Discursuri*)

STUDIU DE CAZ

Proiectul Universității din Exeter privind stoicismul

Stoicismul a fost descris ca principala sursă de inspirație pentru terapia cognitiv-comportamentală (TCC), întrucât ambele interpretează emoțiile ca fiind cauzate de convingeri și de tipare de gândire. De asemenea, ambele împărtășesc credința că, prin modificarea convingerilor relevante, putem depăși stresul emoțional. O cantitate impresionantă de dovezi științifice, de la teste clinice la cu totul altfel de dovezi, susțin eficacitatea TCC, în special în ceea ce privește tratarea anxietății și a formelor de depresie.

În particular, putem spune că aceasta livrează dovezi indirecte pentru „terapia stoică". Până de curând însă, nu au existat încercări de a furniza dovezi *directe* pentru terapia stoică.

În noiembrie 2012, Patrick Ussher, un doctorand care studia stoicismul la Universitatea din Exeter (Ussher, 2012), a organizat un studiu-pilot numit „Săptămâna stoică", sub supravegherea profesorului Cristopher Gill, un clasicist, care a scris și a contribuit la redactarea câtorva cărți despre stoicism (Gill, 2006; 2010; 2011).

O echipă academică multidisciplinară de filosofi, clasiciști, filologi și psihoterapeuți a fost implicată în proiect (inclusiv eu). A fost scris un manual care explica conceptele stoice de bază pe care participanții să le folosească vreme de o săptămână în viețile lor, pe post de test de fezabilitate. (Am scris o parte din acest manual, iar cartea pe care o aveți

în față este inspirată de unele dintre descoperirile făcute în cadrul acestui proiect.) A generat foarte mult interes și au apărut câteva articole pe această temă în *The Independent* și în *The Guardian*. Site-ul afiliat proiectului, numit *Stoicism Today*, a avut peste 14 000 de accesări în decurs de o săptămână.

Peste 80 de oameni au participat la proiect online și au fost culese date de la 42 de participanți. Psihologul și filosoful Tim LeBon, autorul cărții *Terapia înțelepciunii* (*Wise Therapy*, LeBon, 2011), a scris un raport care este încă disponibil pe website.

Așadar ce am descoperit? Trebuie precizat de la bun început că acesta a fost doar un studiu-pilot și că sunt necesare multe alte cercetări formale. În raport stă scris: „Rezultatele provocatoare, extrem de interesante, ar putea sta la baza unor cercetări viitoare, mai bine focalizate". Datele au arătat o creștere medie de zece procente în cazul a trei măsurători diferite privind starea de bine raportată de participanții la studiu, după numai o săptămână de urmat sfaturile din manual, ceea ce reprezintă, desigur, o perioadă foarte mică pentru a aștepta, în mod normal, o creștere vizibilă în parametri. S-a constatat, de asemenea, o scădere cu zece procente a emoțiilor negative, deși emoțiile pozitive au crescut cu numai cinci procente. Participanții au fost rugați să aleagă dintre mai multe strategii stoice și le-au raportat pe următoarele ca fiind cele mai utile:

- mindfulnessul stoic (*prosoche*);
- meditația retrospectivă de seară;
- perspectiva obiectivă, din afară.

Așadar vom explora aceste trei strategii stoice clasice în detaliu, în capitolele următoare. Cel mai important rezultat al studiului se referă la faptul că pare util să fie produs și editat un manual stoic simplu, pentru uzul oamenilor moderni. Participanții au părut fericiți să facă exercițiile pe care le considerau folositoare și au cerut să lucreze în plus. Studiul nu a fost controlat foarte riguros din punct de vedere științific, însă rezultatele au arătat că până și o singură săptămână de aplicat tehnicile stoice poate produce rezultate cuantificabile, măsurabile cu scale validate științific. Pentru mai multe informații, accesați: hhtp://blogs.exeter.ac.uk/stoicsmtoday. Puteți, de asemenea, să urmăriți @stoicweek, pe Twitter, pentru a afla informații despre viitoarele proiecte.

Stoicismul astăzi, în lumea modernă

Ce putem spune despre stoicism, azi? Putem spune că există o comunitate tot mai mare de oameni care-l studiază, pe întregul glob, oameni uniți prin intermediul internetului. Dacă veți scrie cuvântul „stoicism" în motorul de căutare Google, probabil că nu va dura mult până să descoperiți stoici practicanți, pentru că sunt, în general, activi pe forumuri, în discuții online ș.a.m.d. De exemplu, grupul International Stoic Forum este activ online, a fost fondat în 1998 și are, actualmente, aproape o mie de membri.

Bloggerul și filosoful Jules Evans a publicat, de asemenea, o carte, numită *Filosofie pentru viață* (*Philosophy for Life*), care dă multe exemple concrete despre cum putem aplica filosofia stoică în viață, dar și filosofia diverselor școli socratice (Evans, 2012). Stoicismul a fost, în general, popular printre militari. De exemplu, maiorul Thomas Jarrett, fostă beretă verde, a predat un curs de reziliență psihologică pentru mii de cadre ale armatei americane, folosindu-se, în special, de elemente de filosofie stoică și de TCC. Datele adunate din chestionare completate de 900 de participanți care au luat parte la programul stoic „Reziliență pentru războinici", al lui Jarrett, au prezentat rezultate pozitive. De pildă, statisticile au arătat că participanții au simțit că programul chiar i-a ajutat să devină mai hotărâți, atât în timpul misiunilor, cât și la întoarcerea acasă (Jarrett, 2008). O carte recentă, numită *Războinicii stoici: filosofia antică de la baza gândirii militare* (*Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind the Military Mind*) și scrisă de prof. Nancy Sherman, fost șef al Catedrei de etică de la Academia Navală, a relevat, iarăși, afinități între filosofia stoică și valorile militare contemporane (Sherman, 2005).

Mulți oameni, pe de altă parte, vor fi învățat principiile stoicismului din romanul celebru al lui Tom Wolfe, *A Man in Full* (1998). Două dintre personajele principale se convertesc la stoicism în două momente cruciale, iar această convertire devine esențială pentru intriga poveștii. Cea de-a doua parte a cărții e plină de zicerile lui Epictet. Un personaj, Conrad, dă din întâmplare peste scrierile stoicilor, pe când era închis. Întrebat dacă se consideră un stoic, acesta spune:

> Nu fac decât să citesc despre asta, a spus, însă mi-aș dori să existe cineva azi, cineva la care oamenii să poată merge, precum Epictet. Lumea se gândește azi la stoici ca la niște oameni cu caracter, care tolerau durerea și suferința. Dar asta nu e totul. E vorba despre faptul că ei pot rămâne senini și încrezători, orice le-ar aduce viața. În situația în care îi vei spune unuia dintre ei „dacă nu faci ceea ce îți spun, te voi ucide", te va privi cu calm și va spune: „Fă ce ai de făcut și voi face și eu ce am de făcut... și, apropo, când am spus eu, vreodată, că aș fi nemuritor?" (Wolfe, 1998, p. 665)

Un bun ghid pentru aplicarea principiilor stoice în lumea modernă este cartea lui Keith Seddon, *Seninătatea stoică* (*Stoic Serenity*), care se bazează pe un curs la domiciliu privind arta stoică de a-ți trăi viața (Seddon, 2006). Descrierea simplă pe care o face stoicismului sună în felul următor: „Un stoic poate fi privit ca un om care își spune în fiecare clipă

că situația lui nu este atât de rea precum pare și că abilitățile noastre de a face față neajunsurilor și necazurilor vieții sunt (cu ajutorul filosofiei) mai importante decât ne imaginăm". (Seddon, 2006, p. 78)

Cu toate acestea, introducerea cel mai bine vândută este, probabil, cartea lui William Irvine, *Un ghid pentru o viață bună* (*A Guide to a Good Life,* Irvine, 2009). Dar există mai multe puncte sub care felul în care vede Irvine lucrurile se îndepărtează de modul tradițional. El sugerează că țelul principal al cărții sale este obținerea păcii, mai degrabă decât a virtuții (Irvine, 2009).

> Versiunea de stoicism pe care o susțin, deși derivă din viziunea vechilor stoici, nu poate fi asimilată nici uneia dintre viziunile stoice particulare. De asemenea, pot spune că forma de stoicism pe care o susțin diferă de ceea ce ar fi studiat cineva în școala antică sub acest nume. (Irvine, 2009)

Stoicii mai conservatori ar fi replicat că pacea, sau *ataraxia*, este, mai degrabă, un efect secundar al dobândirii virtuții, decât un scop în sine al vieții. Cu alte cuvinte, dacă liniștea este adevăratul tău scop în viață, atunci ar trebui să iei, pur și simplu, tranchilizante. Stoicii argumentau că adevăratul bine trebuie să fie ceva care este bun în sine, dar este bun și în sens „instrumental", adică are consecințe bune. Liniștea este văzută, în general, ca un lucru bun, dar nu duce nicăieri, nu are consecințe bune - poate fi folosită greșit sau se poate abuza de ea. Un psihopat poate să se simtă liniștit când ciopârțește trupul victimei sale. Căutarea virtuții și a înțelepciunii este însă acel tip de bine care se susține pe sine și care aduce cu sine și alte lucruri benefice, inclusiv liniște.

De aceea, în această carte, vom folosi și ne vom referi la o viziune modernă asupra stoicismului care se bazează pe concepțiile vechilor stoici. Vom plasa stoicismul în contextul istoric care îi aparține și îi vom examina fundamentele filosofice, în special doctrinele etice de bază, cele care erau privite, în vechime, ca reprezentând miezul doctrinei. Așadar, concentrându-ne în special asupra tradițiilor istorice, vom încerca să răspundem la întrebarea: ce face ca un om să fie numit stoic?

Imnul stoic către Zeus:

Condu-mă, Zeus, condu-mă, soartă,
pe calea pe care mi-ai hărăzit-o
sunt gata s-o urmez! Chiar de n-aș vrea
și mult de-aș suferi, tot va trebui s-o urmez
Vrerile sunt făcute de soartă, iar cei ce ezită sunt târâți de ea.

Fragment dintr-un imn către Zeus.

Cleanthes, conducător secund al Școlii stoice

Donald Robertson

1. Calea stoică: „A trăi în armonie cu natura“

Din acest capitol veți învăța:

- cine erau stoicii și care era esența filosofiei lor: anume că scopul vieții noastre era acela de a trăi în armonie cu natura;
- despre structura generală a stoicismului și despre celelalte „materii“ ale curriculumului filosofic: fizica, etica și logica;
- cum reușesc acestea să informeze cele trei dimensiuni ale practicării stoicismului: așa-zisele discipline ale „dorinței“, „acțiunii“ și „judecății“;
- cum să contemplăm natura Binelui și cum să creștem controlul în viață.

Durata vieții omenești e un punct, substanța sa – un punct, senzația-obscură; întreaga alcătuire a trupului – sortită unei rapide putrefacții; sufletul – un vârtej; soarta – greu de ghicit; faima – nesigură; pe scurt, tot ce ține de trup e un fluviu, iar tot ce ține de suflet – un vis și o vanitate, viața este un război și un popas făcut de un străin, iar renumele, peste ani – uitare.

Cine poate așadar să ne însoțească în viață? Un singur și unic lucru: filosofia. Dar aceasta presupune păstrarea daimonului interior la adăpost de orice dezordine și neajuns, mai puternic decât plăcerile și suferințele, nefăcând nimic la întâmplare, în mod fals și ipocrit, fără să aibă nevoie ca altul să facă sau nu ceva; și chiar capabil să primească tot ce se întâmplă și tot ce e sortit ca venit din același loc din care și el a venit; și, mai ales, capabil să aștepte moartea cu sufletul împăcat, considerând-o nimic altceva decât o descompunere a elementelor din care este alcătuită fiecare viețuitoare.

Și dacă pentru aceste elemente nu este nimic înspăimântător, iar faptul că fiecare se transformă, fără întrerupere, unul în altul, din ce cauză ar trebui cineva să se teamă de transformările și de descompunerile tuturor lucrurilor? Căci este un lucru potrivit naturii și nimic din ceea ce se întâmplă potrivit naturii nu este un rău. (Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 2.17, Humanitas, București, 2013, trad. Cristian Bejan)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice și doctrine de bază

Înainte să citiți acest capitol, acordați un punctaj pentru cât sunteți sau nu de acord cu următoarele enunțuri, folosind o scară de la 1 la 5, apoi reevaluați-vă atitudinile, odată ce ați citit și ați asimilat conținutul.

1 – puternic dezacord; 2 – în dezacord; 3 – nu sunt nici de acord, nici în dezacord; 4 – sunt de acord; 5 – acord puternic.

1. Scopul vieții este să trăim în armonie cu natura, acceptând de bună voie lucrurile care nu sunt în puterea noastră.
2. Trebuie, de asemenea, să trăim în armonie cu natura noastră umană, încercând să cultivăm rațiunea și să progresăm către înțelepciune și virtute.
3. Trebuie să trăim în armonie cu restul omenirii, văzându-ne asemănători în mod fundamental cu ceilalți, din moment ce posedăm rațiune.

Introducere: ce este stoicismul?

Ce este stoicismul? Să recapitulăm: este o importantă școală de filosofie a Antichității, fondată la Atena în anul 301 î.Hr., de un comerciant fenician pe nume Zenon, care a venit aici din cetatea Citium, din Cipru. Dar, după cum vom vedea, stoicismul a fost privit drept una dintre cele câteva școli aflate în competiție care s-au inspirat din existența lui Socrate, proeminentul filosof atenian care fusese executat cu un secol înainte.

Inițial, filosofia a fost cunoscută sub numele de zenonism, dar a ajuns să fie numită stoicism pentru că Zenon și discipolii săi se întâlneau în Stoa Pokilê, sau Porticul Pictat, o colonadă faimoasă decorată cu un amestec de scene mitice și istorice, situată la nord de Agora, piața centrală a Atenei. Uneori stoicismul, sau școala stoică de filosofie, mai este numit, simplu, școala Stoa sau chiar „filosofia Porticului". La fel ca eroul lor, Socrate, dar spre deosebire de alte școli de filosofie mai formale, stoicii se întâlneau într-un loc public, la lumina zilei, sub portic, unde oricine putea veni și asista la dezbateri. În timp ce își țineau discursurile, Zenon se plimba încolo și încoace, ceea ce îi împiedica pe oameni să se așeze în diferite locuri. Expresia „filosofie stoică" ajunsese așadar să desemneze un fel de „filosofie a străzilor", o filosofie pentru oamenii obișnuiți, departe de tradiționalul turn de fildeș. Într-adevăr, până de curând, stoicii au fost, mai degrabă, neglijați de departamentele moderne de filosofie. William Irvine, profesor de filosofie și autor al unui bestseller recent privind stoicismul, spune:

> Înainte de secolul XX, să fii educat într-ale filosofiei însemna să-i fi citit pe stoici. În seco-lul XX însă, filosofii și-au pierdut interesul nu doar față de stoicism, ci și față de filosofiile vieții, în general. Era posibil, după cum demonstrează chiar experiența mea, să predai filosofie vreme de un deceniu fără să-i fi citit pe stoici și fără a lua în considerare filosofiile vieții, cu atât mai puțin să adopți una. (Irvine, 2009, p. 222)

De fapt, stoicismul a început să crească în popularitate începând cu anii 1970, parțial grație succesului avut de TCC.

Cu toate acestea, în lumea antică, după cum am văzut, a fost de la bun început și apoi fără întrerupere, vreme de cinci secole, una dintre cele mai importante și mai bine privite școli de filosofie. Ni s-a spus că atenienii îl admirau foarte mult pe Zenon, dându-i cheile orașului și turnându-i o statuie de bronz, în contrast puternic cu ceea ce se întâmplase cu predecesorul lui, Socrate. Se știe că au votat în favoarea acordării unui distincții publice pentru „virtutea și autodisciplina" exemplare ale acestuia, o coroană de aur și un mormânt pe cheltuială publică. Toate acestea încercau să răsplătească numărul mare de ani pe care i-a devotat filosofiei la Atena. A fost descris ca „un om vrednic în toate privințele, îndemnându-i la virtute și cumpătare pe tinerii care veneau la el ca să-i învețe, îndreptându-i spre ce era mai bine și dându-le tuturor, prin propria lui purtare, un model de urmat, în deplină armonie cu învățătura pe care o propăvăduia" (*Despre viețile și doctrinele filosofilor*, VII.10).

Exemplul pe care l-a stabilit Zenon a fost important, pentru că discipolii au considerat că urmarea înțelepților și a celor buni era calea adevărată în filosofie. Inițial, a adoptat calea simplă și austeră a filosofilor cinici, care a exercitat, astfel, o influență serioasă asupra filosofiei stoice. Deci reputația lui de a se autostăpâni (*enkrateia*) a devenit aproape legendară. Oamenii se lăudau când autostăpânirea lor era comparabilă cu aceea a lui Zenon. Cinicii erau recunoscuți pentru felul în care îndurau greutățile politice, iar Zenon însuși s-a descris drept un filosof întărit de toate acestea. De exemplu, un poet antic rămas anonim scria despre el:

> Aprig, nici gerul iernatic, nici ploaia nemaistăvilită
> Însăși dogoarea solară nu-l frâng, cum nici boliștea cruntă
> Veselul praznic al străzii nu-l clatin; veghind zi și noapte,
> Pagină nouă-i destină ceaslovul înțelepciunii. (*Despre viețile...*, VII. 27)

Punctul în care Zenon se îndepărta de alianța sa inițială cu cinismul a fost faptul că insista ca, pe lângă studierea modului în care am putea trăi, sau al eticii, să fie realizat și studiul fizicii și al logicii. După cum vom vedea, cinicii vedeau, și ei, natura ultimă a lucrurilor ca fiind, în cel mai mare grad, indiferentă, în timp ce stoicii adoptau o poziție mai subtilă, permițându-și să aprecieze anumite lucruri convenționale, fiind, în același timp, oarecum detașați în raport cu ele. Stoicii erau, oricum, preocupați să-și aplice filosofia la provocările zilnice, punând în special întrebarea socratică: cum să duci o viață bună? Se vedeau pe ei înșiși ca

pe niște veritabili războinici ai minții și probabil că ar fi desconsiderat filosofia modernă academică, în care n-ar fi văzut mai mult decât sofistică.

DE ȚINUT MINTE

Filosofia ca mod de viață

S-ar putea să vă surprindă să constatați că filosofia antică era o chestiune destul de practică. Ea sublinia, adesea, necesitatea unor exerciții psihologice sau a adoptării unui stil de viață solicitant, practică ce anticipează, pe undeva, monahismul creștin. Unii filosofi, în special cinicii, chiar au întors cu totul spatele dezbaterilor teoretice și speculației abstracte, în care nu vedeau nimic altceva decât distrageri de la adevăratele sarcini ale cultivării înțelepciunii practice sau a autostăpânirii.

Prin urmare, cinicii i-au ridiculizat pe Platon și pe discipolii lui pentru stilul „academic" de filosofare. Ei credeau că sărăcia voluntară și îndurarea greutăților erau profesori mai buni într-ale filosofiei decât cărțile și prelegerile. Zenon a fost, inițial, un cinic, deși studia, de asemenea, logica și fizica, iar stoicismul a crescut din această tradiție. Eroul stoicilor, Socrate, nu a scris, nici el, nimic și se lansa în dezbateri doar pentru a adresa interlocutorilor întrebări prin care le chestiona convingerile.

Într-adevăr, filosofii antici, în special cinicii, puteau fi ușor recunoscuți după felul în care se purtau. Aceștia cerșeau adesea mâncare, luau mese simple constând din semințe de lupin sau supă de linte și beau numai apă. Se îmbrăcau în mantii ieftine, din care își puneau câte două iarna, aveau asupra lor tot ce dețineau, într-o bocceluță, aveau la ei și câte un bețigaș de răscolit cenușa, poate pentru a se apăra, și dormeau pe câte o grămadă de paie sau pe jos, în vreo clădire publică. Zenon a adoptat, la început, un stil de viață asemănător și câteva aspecte ale comportamentului său au fost preluate de discipolii lui, deși stoicii au fost, în general, mai puțin austeri decât cinicii. Musonius le-a spus elevilor săi că, atât timp cât au virtute interioară, „nu va trebui să îmbrace o mantie veche, să se plimbe fără cămașă, să poarte părul lung sau alte forme excentrice, precum cinicii" (*Cursuri,* 16). În alte cazuri însă, el îi sfătuiește pe învățăcei să umble fără cămașă și cu picioarele goale, ceea ce sugerează că stoicii considerau aceste manifestări cinice drept opționale.

De la celelalte școli de filosofie, stoicii au luat și au folosit o gamă largă de exerciții psihologice, inclusiv tehnici de contemplare meditativă, care au fost explorate în detaliu de diferite cărți dedicate subiectului, cum ar

fi cartea lui Pierre Hadot, *Filosofia ca mod de viață* (*Philosophy as a Way of Life*, 1995). Astfel, pe parcursul acestei cărți ne vom concentra asupra dimensiunii practice a stoicismului, asupra stoicismului înțeles drept mod de viață care promite *eudaimonia*, fericirea sau împlinirea supremă.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Să aprofundăm problema...

Să începem prin a contempla natura binelui. Încercați să evaluați următoarele afirmații până când începe să vă doară capul:

1. Ce înseamnă, în mod fundamental, că un lucru este bun, din punctul de vedere al oamenilor?
2. Ce calități îl fac pe om să fie bun? (Compară cu: „Ce calități îl fac pe cal să fie bun?“)
3. Ce anume face viața unui om să fie bună?
4. Să fii bun te ajută să ai o viață bună? (Stoicii și alți filosofi greco-romani credeau că da.)
5. Să fii bun este suficient pentru a avea o viață bună, chiar și în contextul ghinioanelor venite din afară, precum persecuția din partea celorlalți? (A fost viața lui Socrate mai rea pentru că a fost sărac și persecutat? Ar fi avut o viață mai bună, dacă ar fi avut noroc în aceste aspecte externe, dacă ar fi dus o viață mai ușoară și mai confortabilă?)

Să numim acest punct „problema grea a stoicismului“. Adepții lui s-au distins de alte școli de filosofie prin aceea că au susținut că a fi înțelept, a avea virtute și onoare era singurul lucru cu adevărat bun.

Cu toate acestea, iată câteva probleme fundamentale ale eticii stoice. Într-adevăr, ele reprezintă și câteva dintre întrebările fundamentale ale filosofiei antice, în general. Așa că nu vă speriați dacă nu găsiți încă răspunsurile, oamenii discută aceste chestiuni de mai bine de 2 500 de ani. Unii ar spune că lucrul cu adevărat important este lupta în sine cu aceste întrebări, chiar dacă nu putem afla răspunsurile. Stoicii credeau că este posibil să ajungem la o anume certitudine în aceste chestiuni, deși nu fără studiu și străduință.

STUDIU DE CAZ

Autocontrolul socratic

Suntem obișnuiți să ne gândim la Socrate ca la un filosof înțelept, dar câți dintre noi știu că era, de asemenea, un erou militar decorat, fiind considerat un model de curaj și de autodisciplină în lumea antică? Aparent, Zenon s-a

convertit la filosofie citind rândurile scrise de generalul atenian Xenofon despre Socrate. Conform lui Xenofon, Socrate era „omul care se controla cel mai bine dintre toți cei pe care-i cunosc", atât în privința nevoilor fizice, cât și a toleranței în fața greutăților vieții, inclusiv în fața unor neajunsuri precum frigul sau căldura excesivă, un om care se obișnuise să aibă nevoi modeste și să fie mulțumit cu cele mai mărunte posesiuni. Deși era, în mod evident, și el un caracter puternic, este clar că Xenofon a fost impresionat de tăria de caracter a lui Socrate și de capacitatea lui de a se autocontrola, care seamănă îndeaproape cu virtuțile și practicile care vor deveni miezul stoicismului.

Știm că Socrate își antrena atât mintea, cât și trupul prin intermediul vieții sale filosofice. A afirmat, paradoxal, că disciplina de sine este cea care aduce plăcerea. Prin constrângerile la care ne supunem prin exerciții, vom învăța să mâncăm doar când ne e foame, să bem doar când ne este sete ș.a.m.d. Pofta de mâncare și setea sunt „condimentul" obișnuit al vieții, cel care va face ca pâinea obișnuită și apa simplă să pară delicioase. Stăpânirea de sine este mai sănătoasă și duce la mai multă plăcere decât a nu-ți refuza nimic, în special în legătură cu lucrurile care, în mod obișnuit, produc plăceri în viață. În schimb, spune Socrate, ceea ce ne împinge să mâncăm când nu ne e foame sau să bem când nu ne e sete distruge „sănătatea, mintea și caracterul". Toate acestea par, mai degrabă, lucruri de bun-simț, decât forme de autoflagelare, deși s-ar putea să nu transpară ca evidente pentru contemporanii noștri mereu bombardați cu reclame la produse apetisante, dar, cel mai adesea, nesănătoase.

Socrate își îndemna, de asemenea, elevii să-și mențină trupul în formă prin intermediul exercițiilor, pentru că trupul este implicat în toate activitățile noastre, inclusiv în actul de a gândi. Oricine știe că oamenii nu pot gândi bine când au o suferință. Se pare că filosoful prefera dansul în solitudine, în zori, pentru că era un exercițiu care solicita întregul corp, și nu doar părți ale lui – acesta era însă un lucru ce li se părea excentric celor care îl însoțeau. Știu sigur că era convins de faptul că toți oamenii ar trebui să se îngrijească de sănătatea lor, învățând de la experți tot ce trebuia, dar și studiindu-și propria constituție în fiecare zi și observând ce hrană și ce băuturi îi fac bine și care nu. Pentru că fiecare dintre noi este diferit, credea că, în cele din urmă, fiecare trebuia să devină propriul medic, învățând din experiență ce e sănătos în cazul lui. Xenofon credea, și el, că oamenii care nu reușesc să-și antreneze corpul au mințile slabe și că, în același fel, cei care nu reușesc să-și amelioreze caracterele prin autodisciplină, devin slabi din punct de vedere moral. Stoicii au fost de acord cu aceste lucruri și de aceea găsim că pun mare preț pe exercițiile psihologice și morale.

Scopul vieții: a trăi în acord cu natura

Așadar ce credeau stoicii? Ei, exact despre asta este cartea de față. Mai toate școlile de filosofie au fost de acord că scopul ultim al vieții era fericirea, sau *eudaimonia*. Vom explora conceptul stoic de fericire mai în detaliu în capitolele următoare. Zenon a scris: „Fericirea e o viață care

curge lin" (*euroia biou*), o definiție ce a fost adoptată și de alți membri ai școlii stoice. Desigur, de aici se nasc noi întrebări. Cum credeau stoicii că putem *duce* o viață care să curgă lin?

Zenon a încercat să-și exprime convingerile filosofice prin scurte enunțuri laconice și prin silogisme comprimate, care au trebuit apoi elaborate de discipolii săi. Cea mai bună definiție a scopului stoic al vieții, atribuită lui Zenon sau lui Chrysipp, era, pur și simplu, traiul în acord cu natura și câteva variante pot fi găsite apoi în literatura stoică. „Fără îndoială, scopul nostru este să trăim respectându-ne firea." (Seneca, *Epistole către Lucilius*, I, 5) Se știe, de asemenea, că Zenon a scris o carte numită *Traiul în conformitate cu natura*, așa că acest deziderat a devenit scopul și sloganul preferat al stoicismului de-a lungul secolelor, alteori prescurtat, suplimentar, în forma: „Urmează natura!" Oricum, cinci secole mai târziu, îl regăsim pe stoicul Epictet explicându-le elevilor lui că, deși crezurile stoice sunt exprimate, de obicei, în maxime scurte, discutarea lor ridică probleme suplimentare, cum ar fi: „Ce este natura într-un individ și ce este natura Universului?", așa că explicațiile erau, în principiu, mult mai lungi.

Ce înseamnă așadar să trăiești în acord cu natura? Pe tot parcursul acestei cărți vom încerca să descifrăm acest slogan criptic. Pentru început, este util să explicăm că stoicii au spus, de asemenea, că scopul vieții este acela de „a trăi în acord cu virtutea" sau cu excelența umană. Cu alte cuvinte, ei credeau că ne-am născut cu toții având responsabilitatea de a încerca să ne aducem la perfecțiune propria natură. Aceasta însemna să completăm ceea ce Natura însăși a lăsat incomplet, folosindu-ne de cea mai înaltă dintre facultățile noastre: rațiunea. În mod crucial, pentru stoici, oamenii sunt, în primul rând, ființe raționale, iar „pentru viețuitorul rațional, acțiunea în conformitate cu natura e și în conformitate cu rațiunea" (Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, VII, 11). Așadar a urma natura nu înseamnă a acționa ca un animal nătâng, ci, mai degrabă, a ne atinge potențialul de *animale umane*. O vorbă atribuită lui Chrysipp este aceasta:

> Așadar de unde voi începe? Și care voi considera că este principiul acțiunii corecte și care vor fi fundamentele virtuții, dacă voi renunța la natură și la ceea ce este natural? (Citat în Plutarh, *Despre concepțiile comune*)

Stoicii au subliniat, astfel, nevoia de a înțelege cum ar arăta o ființă umană, cineva a cărui viață ar fi deopotrivă onorabilă și folositoare vieții celorlalți. Prin asta, ei se referă la cineva care a dobândit întreaga înțelepciune practică prin intermediul „virtuții". Iar prin virtute, ei înțelegeau înflorirea sau dobândirea excelenței în ceea ce privește

natura noastră rațională, mai degrabă decât ceea ce am înțelege azi prin virtute. După cum vom vedea, stoicii au subliniat că natura umană este prin excelență rațională și socială și, astfel, înțelepciunea și justiția sunt roadele ei cele mai de seamă.

Scopul fiecărei vieți umane este să facem progrese voluntare spre dobândirea celor de mai sus. Așadar stoicismul este o filosofie care ne învață cum să excelăm în viață, cum să devenim ființe umane mai bune și cum să ducem o viață mai bună. Stoicismul poate aduce așadar cu o religie, chiar dacă e bazat mai degrabă pe raționalitate, decât pe credință, iar oamenii au comparat stoicismul cu budismul, din acest punct de vedere. A găsi un echivalent european pentru religiile orientale este un fapt ce li se pare atractiv multor cititori moderni.

Reiese de aici că darul nostru cel mai mare este natura rațională, iar răul prin excelență care trebuie evitat este nebunia sau ignoranța. Omul are darul de a fi conștient în mod natural, suntem invitați de natură să-i fim spectatori și interpreți, iar stoicii credeau că scopul nostru fundamental în viață este să facem lucrul acesta cât mai bine, să cunoaștem și să înțelegem cât mai bine ce e important în viață. Aceasta s-ar putea rezuma la scopul de a dobândi înțelepciunea în viață sau de a dobândi „prudența", pentru a folosi un termen mai bun. Într-adevăr, în greacă, cuvântul „filosofie" înseamnă, etimologic, „dragoste de înțelepciune".

Scopul vieții este așadar scopul filosofiei: a iubi și a obține înțelepciune, în special cu privire la felurile în care ne trăim viața, înțelegând prin asta înțelepciunea practică sau morală. De fapt, înțelepciunea practică, cunoașterea privind ceea ce este bine și ceea ce este rău, era considerată de către stoici baza tuturor celorlalte forme de excelență morală, care erau, în mod obișnuit, subsumate virtuților cardinale ale înțelepciunii, justiției, curajului și autodisciplinei. După cum vom vedea, stoicii credeau că aceste virtuți cardinale erau, deopotrivă, abilități practice și forme de cunoaștere.

Epictet a stabilit drept temă centrală a întregii sale filosofii ideea că trebuie să distingem cu multă atenție între lucrurile care sunt în puterea noastră și cele care nu sunt. Aceasta pentru că lucrurile cele mai bune în viață sunt situate în sfera noastră de control, în sfera acțiunilor și a judecăților noastre, în timp ce toate celelalte lucruri sunt caracterizate ca fiind indiferente în raport cu scopul de a duce o viață bună. Aceasta este hrană pentru gândire și este o hrană căreia îi va lua un timp până va fi ingerată și digerată cum trebuie.

Concluzia filosofică potrivit căreia binele suprem, cel mai important lucru din lume, trebuie să depindă de noi și să se afle sub controlul nostru este una dintre cele mai șocante și mai atrăgătoare idei din stoicism. Ne face să fim responsabili și pentru cel mai mărunt lucru în viață, lăsându-ne fără scuza pentru a nu fi avut cea mai fericită dintre vieți, pentru că ea este întotdeauna la îndemâna noastră. Această dihotomie fundamentală între ceea ce este și ceea ce nu este în puterea noastră a fost denumită de stoici „principiul suveran", fiind principiul caracteristic. Vom reveni la el de mai multe ori, în cele ce urmează.

DE ȚINUT MINTE

A trăi în acord cu natura

Stoicismul definește scopul ultim al vieții ca fiind „în acord cu natura" sau urmând natura. Cuvântul grecesc *telos* se traduce, de obicei, prin „scop" sau „finalitate", și aduce destul de mult cu ceea ce, în mod normal, numim „scopul vieții". Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne mutăm la țară și să îmbrățișăm copaci! Urmându-l pe Chrysipp, vom spune că viața stoică înseamnă a trăi în armonie cu Natura la două niveluri. Pe de o parte, stoicii încearcă să trăiască în acord cu natura lor umană rațională și socială și să exceleze în ceea ce privește înțelepciunea, dreptatea, virtutea sau artele autostăpânirii. Stoicii credeau că natura evoluează înspre un scop și că abilitatea noastră de a raționa sugerează posibilitatea atingerii perfecțiunii, adică a atingerii înțelepciunii.

Pe de altă parte, a trăi conform naturii presupune a ne accepta rolul de parte a Universului și de a ne accepta soarta, în măsura în care ne este imposibil s-o controlăm. Oricum, aceste două sarcini sunt complementare, pentru că avem nevoie de virtute pentru a ne ridica deasupra adversității și a primi orice ne oferă viața. Promisiunea filosofiei stoice este aceea că, trăind în conformitate cu natura și acceptându-ne soarta, vom ajunge la *eudaimonia*, împlinirea personală totală, starea de bine, fericirea. Vom reveni imediat asupra a ce înseamnă aceste lucruri, mai în detaliu...

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Luați masa ca un stoic!

Iată o idee nouă...! Ce-ar fi să încercați să mâncați ceva mai sănătos săptămâna viitoare? Asta e, oricum, o sarcină demnă de un stoic. Când implementați acest plan, încercați să n-o faceți pentru cine știe ce alt rezultat, cum ar fi slăbitul sau ameliorarea stării de sănătate, ci având în

vedere doar valoarea *inerentă* acestui comportament, și anume autodisciplinarea. A slăbi sau a optimiza starea de sănătate nu este un lucru garantat de nici un fel de dietă, pentru că se află parțial în mâinile sorții, și nu se află cu totul în mâinile noastre. Mai mult, este ceva ce sperăm să se întâmple în viitor, o consecință a acțiunilor noastre, mai degrabă decât ceva ce se întâmplă aici și acum. Prin contrast, autodisciplina-rea este ceva care merită prețuit în sine și este un lucru bun, oricare ar fi consecințele, pe termen lung.

Nu e cazul să imitați dieta unui cinic sau pe a unui stoic antic, limitați-vă doar să mâncați mai sănătos o săptămână sau două, cam în felul în care vă spune bunul-simț s-o faceți. Ca să fie limpede, stoicii urmau, de obicei, sfatul lui Socrate, că „trebuie să mâncăm ca să trăim", mai degrabă decât „să trăim ca să mâncăm". În prelegerea sa privind alimentația, Musonius Rufus spunea că stăpânirea apetitului este însuși fundamentul autocontrolului. El spune că stoicii trebuie să bea doar apă și să evite mâncărurile prea gustoase, să se orienteze mai ales pe hrana vegetariană, care e ieftină și hrănitoare, ușor de obținut și de preparat (de exemplu, laptele, brânza, mierea, anumite fructe și legume). Spune că stoicii ar trebui să mănânce încet și concentrându-se cu totul asupra a ceea ce fac, cu moderație și autocontrol. Pentru cititorii moderni, până și faptul de a bea apă vreme de o săptămână ar fi o bună provocare.

Amintiți-vă că scopul este acela de a vă îmbunătăți autodisciplina, virtuțile asociate și caracterul, și nu slăbitul sau ameliorarea sănătății. Dacă veți exersa autodisciplina și perseverența, atunci are sens s-o faceți într-o direcție sănătoasă, nu? Stoicii se referă la sănătate și la siluetă ca la lucruri dezirabile, dar, în fond, irelevante sau indiferente. A-ți cultiva un caracter sănătos este mult mai important decât a-ți cultiva un corp sănătos. Cu toate acestea, ne dezvoltăm capacitatea de a ne autoguverna exact prin aceea că facem lucruri sănătoase și potrivite, chiar dacă ele nu ies exact cum ne-am fi dorit.

AMINTEȘTE-ȚI!

Are natura umană un scop?

Unii cititori moderni s-ar putea să aibă probleme în a accepta asumpția stoică potrivit căreia natura umană are un scop. Cu toate acestea, când vorbim despre „a răni sau a fi rănit", luăm de bună natura umană. De ce să ne plângem, dacă nu ne asumăm că există o stare mai bună în care ne-am putea afla? După cum spune Seneca: „Ceea ce e conform cu natura este binecuvântat în viață și este evident pentru simțurile noastre ce este în acord cu natura, precum atunci când știm dacă ceva este vătămat sau nu" (*Scrisori către Lucillius*, 124). Așadar, când se vorbește despre a fi vătămat, cei mai mulți presupun că scopul vieții este plăcerea, viața lungă, sănătatea sau bunurile exterioare. Pentru stoici, acestea sunt indiferente, iar adevărata vătămare se referă strict la afectarea facultății noastre

raționale, a minții noastre, care poate fi lezată prin aceea că poate cădea pradă viciului sau altor asemenea.

Dublul scop al vieții

Înțelepciunea stoică se referă, în principal, la a ști să deosebești binele de rău, iar asta înseamnă a înțelege ce este în puterea noastră și ce nu. Astfel, dictonul de la Delfi, „Cunoaște-te pe tine însuți!", care îl inspirase atât de mult pe Socrate, era interpretat de stoici ca o invitație la a ne cerceta în permanență sufletele. Ne cunoaștem cu adevărat când putem separa ce este *unic* în natura umană de ceea ce este extern sau de ceea ce avem în comun cu alte animale. Cunoașterea de sine înseamnă, de asemenea, a distinge ce este în puterea noastră de ceea ce nu este. A ne contempla și a ne înțelege existența este un efort continuu, conform stoicilor, care presupune o formă de mindfulness. Mindfulnessul este un concept asociat adeseori unei forme de meditație budistă, dar care are precedente clare în filosofia greco-romană. Pe de o parte, este o formă de contemplare filosofică privind natura existenței umane înseși, dar și o meditație referitoare la această distincție între ceea ce este și ceea ce nu este în natura noastră, și deopotrivă un remediu extraordinar pentru suferința emoțională. Aceste lucruri sunt clar exprimate în „Serenity Prayer", o formulă bine-cunoscută din secolul XX, folosită de Alcoolicii Anonimi și de alte tipuri de terapie (Pietsch, 1990):

> Doamne, dă-mi seninătatea de a putea accepta lucrurile pe care nu le pot schimba,
> Curajul să le schimb pe cele pe care le pot schimba
> Și înțelepciunea de a ști diferența dintre ele.

Acest îndemn este, de obicei, interpretat, simplu, ca o invitație de a distinge între anumite tipuri de situații externe, dintre care pe unele le putem schimba, iar pe altele, nu. În timp ce stoicii insistă, de fapt, pe ideea că singurul lucru asupra căruia avem realmente control deplin este reprezentat de propriile noastre dorințe și roade ale voinței, iar, dintre acestea, în particular de judecățile și de acțiunile noastre *voluntare*.

Chrysipp pare sa fie primul stoic care a spus că viața trebuie înțeleasă ca o sarcină cu *două aspecte*: „De aceea scopul poate fi definit ca o viață... în acord cu propria noastră natură, ca și cu aceea a Universului" (*Despre viețile și doctrinele filosofilor*, VII.88). Această subdiviziune poate fi apoi urmărită în întreaga literatură stoică, până la *Gândurile către sine însuși*, de Marcus Aurelius (VI.58; XII.11):

1. Natura noastră internă: nimeni nu ne poate împiedica să trăim în conformitate cu propria noastră natură, ca ființe raționale, în mod înțelept

și virtuos.
2. Natura lumii: nu te poți întâlni cu nimic din exterior care să fie contrar legii Naturii, pe care înțelepții o acceptă cu ușurință ca fiind determinată de soartă sau, în limbaj teologic, de vrerea lui Zeus.

În stoicismul roman târziu al lui Epictet, această idee pare să ia forma distincției fundamentale formulate anterior, între ceea ce „depinde de noi", după cum am spus mai devreme, și ceea ce nu depinde. O distincție ce pare să ajungă o împărțire în trei, deosebind, mai departe, între legi ale naturii și acțiuni ale altor oameni, printre evenimentele externe. Așa că ne putem gândi la a trăi în armonie cu natura ca la a trăi în armonie cu trei dimensiuni ale vieții.

1. Sinele: armonie cu natura noastră esențială, cu noi înșine în calitate de ființe raționale, care presupune perfecționarea naturii noastre prin perfecționarea virtuții și a rațiunii.
2. Lumea: armonie cu natura privită ca întreg, ceea ce înseamnă acceptarea sorții în măsura în care nu este sub controlul nostru, ca și cum ne-am dori și noi ceea ce se întâmplă, în loc să luptăm sau să protestăm.
3. Omenirea: armonia socială sau concordia cu ceilalți oameni, văzuți drept ființe raționale de același fel cu noi, și extinderea afecțiunii noastre naturale pentru ceilalți într-o atitudine „filantropică" universală.

Este tentant să vedem această împărțire ca fiind legată cumva de cealaltă împărțire în trei care poate fi găsită în stoicism, spre care ne vom îndrepta acum atenția, care leagă armonia cu sinele nostru cel mai profund, cu lumea și cu restul omenirii, de logică, fizică și etică.

DE ȚINUT MINTE

Stoicismul ca filosofie perenă

Eminentul savant Pierre Hadot a concluzionat, după studiul amănunțit al *Gândurilor*, de Marcus Aurelius, că stoicismul a dat glas unei atitudini filosofice „universale și perene", care a îmbrăcat diferite forme de-a lungul timpului și al lumii (Hadot, 1998, pp. 311–312). Ca mulți alții, observă și el similarități între stoicism și forme orientale de spiritualitate. Din acest punct de vedere, stoicismul, tradiția fondată de Zenon și care a ajuns până la Marcus Aurelius, nu este decât una dintre cele câteva ramuri arhetipale pe care le putem regăsi în istoria umană. Hadot recapitulează atitudinile-cheie pe care le regăsim în miezul acestei doctrine „perene" pe care o numește „stoicismul etern":

1. Conștientizarea faptului că oamenii nu sunt creaturi izolate, fragmentare, ci sunt părți esențiale dintr-un întreg mai cuprinzător, parte a întregii omeniri și a Cosmosului însuși.

2. Sentimentul fundamental de serenitate, libertate și nevulnerabilitate, care vine din a accepta că nu există rău cu excepția răului moral și că singurul lucru care contează în viață este excelența morală sau ceea ce stoicii numesc „onoare" și „virtute".
3. Credința în valoarea absolută a ființei umane, care este văzută, după vorbele lui Seneca, „sacră pentru celelalte ființe umane" – un anume sentiment al înfrățirii cu toate celelalte ființe umane, ceea ce face din binele umanității principalul țel al acțiunii morale.
4. Exercițiul fizic și psihologic al „concentrării pe clipa prezentă", care implică a trăi ca și cum am vedea lumea prezentă pentru prima și ultima oară, fiind conștienți că fiecare clipă ne conectează cu totalitatea spațiului și a timpului.

Cei mai mulți oameni sunt atrași către filosofia stoică fără a avea șansa de a cunoaște complexitățile vastei literaturi care însoțește curentul. De cele mai multe ori, ei descoperă anumite fragmente cu care rezonează, pentru că le găsesc ca forme fundamentale ale unor atitudini stoice esențiale, una dintre formele *perene* de filosofie.

Cele trei subiecte teoretice abordate de stoicism

După cum am spus mai devreme, filosofia stoică a fost divizată în trei subiecte importante, numite „fizica", „etica" și „logica". Această distincție a fost propusă de Zenon însuși, într-o carte numită *Expunerea doctrinei*. Cum se întâmplă mai mereu, e util să cunoaștem acești termeni, întrucât ne vom întâlni cu ei mai târziu. Cu toate acestea, e posibil ca ei să fie întru câtva înșelători:

1. Fizica (*physike*) mai este numită și „filosofia naturală", dar se ocupă cu ceea ce, în mod normal, am numi metafizică sau teologie, precum și cu științele propriu-zis naturale; stoicii erau panteiști și determiniști, pentru ei Natura ca întreg, „Soarta", „Zeus" sau „Divinitatea" erau sinonime. Acest aspect al stoicismului a fost influențat de Heraclit, precum și de alți filosofi ai Naturii, în ceea ce putem numi „tradiția ioniană".
2. Etica (*ethike*) este studiul naturii binelui, al virtuții și al scopului vieții, dar și studiul tulburărilor emoționale (al pasiunilor iraționale) și îmbunătățirea caracterului uman (*ethos*) într-un mod care aduce cu practicile de self-help și de terapie moderne. Această parte a filosofiei stoice este, probabil, cel mai mult influențată de Socrate și de cinici.
3. Logica este studiul definiției și al regulilor, al dialecticii (dezbaterii filosofice), un domeniu în care stoicii, în special Chrysipp, au excelat. A vizat și retorica, deși aceasta e o parte care nu i-a interesat pe stoici în mod special, și a cuprins, de asemenea, ceva ce noi asociem în mod normal cu psihologia sau cu teoria cunoașterii (epistemologia).

Această parte a filosofiei stoice este, probabil, legată de faptul că Zenon a frecventat, la un moment dat, două școli antice, precum megaricii și dialecticii, despre care azi mai știm foarte puțin.

Dacă e să ne luăm după o metaforă stoică timpurie, filosofia este ca o livadă sau ca o grădină. Logica este ca un gard care protejează tot ce crește înăuntru. Fizica corespunde solului fertil și copacilor în sine, sursa fructelor care vor crește și se vor coace, până la urmă, în livadă, acestea corespunzând eticii și simbolizând, probabil, virtuțile. Oricum, aceste trei subiecte erau cumva legate între ele. Stoicii au avut păreri diferite despre ordinea în care ar trebui predate și, probabil, și despre importanța lor relativă. După cum am spus mai sus, stoicii romani din perioada târzie, cei de la care avem cele mai multe texte, au acordat o importanță majoră eticii.

AMINTEȘTE-ȚI!

Stoicism *vs* eclectism

Studenții de azi preocupați de stoicism probabil că sunt mai interesați de anumite aspecte ale curentului decât de altele, neglijând doctrine pe care Zenon și discipolii săi le-ar fi considerat esențiale. Oricum, mulți dintre filosofii antici, stoici sau nonstoici, erau, de asemenea, eclectici, așa că nu e nimic nou în asta. Cicero este un bun exemplu de filosof care a luat stoicismul foarte în serios, dar nu a fost de acord cu toate aspectele lui, așa că a intrat, în cele din urmă, în Academia Platonică.

În același fel, probabil, cititorii moderni sunt împărțiți în două categorii: oameni care cred în doctrinele fundamentale ale stoicismului și care îl acceptă în întregime și oameni care se aseamănă mai mult cu platonicienii, cu aristotelicii sau chiar cu epicureicii și vor să asimileze doar anumite elemente ale filosofiei stoice. Oricum, trebuie să specificăm că există elemente ale filosofiei stoice, care țin de fizică sau de teologie, ce ar părea stranii în contextul actual și pe care puțini le-ar mai accepta azi.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Exersați ca un stoic!

Una dintre cele mai cunoscute maxime ale lui Epictet era „îndură și renunță". Am văzut cum renunțarea la hrana nesănătoasă sau nenecesară poate servi drept cale către autodisciplină sau moderație. A îndura este o

posibilitate legată de virtutea curajului și poate fi dezvoltată până la o anumită limită prin simplul exercițiu al tolerării oboselii sau al efortului fizic. Musonius spune că, întrucât avem și minte, și trup, trebuie să fim atenți la ambele, acordând totuși prioritate minții: „Vom antrena atât mintea, cât și trupul, când vom învăța să trăim cu foamea, frigul, căldura, setea, lipsa hranei, patul tare, lipsa plăcerilor și suportarea durerii" (*Prelegeri*, 9).

Nu trebuie să umblăm în pielea goală sau să îmbrățișăm statui de gheață în miezul iernii pentru a ne căli, așa cum făceau stoicii. Dar putem alerga, merge pe jos în ritm alert sau putem face exerciții simple de yoga. Toate sunt forme simple de exercițiu care ne pot mări toleranța la efort fizic sau psihic.

De exemplu, Zenon, fondatorul școlii stoice, era renumit pentru rezistența sa fizică. În loc să stea jos și să predea, prefera să se plimbe prin toată zona porticului unde se adunau învățăceii săi. Cleanthes, cel de-al doilea cap al școlii stoice, a fost, inițial, boxer. Chrysipp, cel de-al treilea șef, a fost alergător de cursă lungă. Cu alte cuvinte, fondatorii școlii stoice erau destul de atenți cu exercițiile fizice. Cu toate acestea, am văzut că, în privința opiniilor lor privind dieta, a existat o modificare stoică asupra viziunii tradiționale. Oamenii vor astăzi să țină diete și renunță la anumite mâncăruri pentru că vor să slăbească sau să-și îmbunătățească starea de sănătate; pe de altă parte, stoicii vedeau aceste lucruri ca dezirabile, dar indiferente. Adevăratul motiv stoic al renunțării la anumite forme de hrană și al practicării exercițiilor fizice era întărirea virtuților, cum ar fi autodisciplinarea, curajul sau capacitatea de a îndura.

Cele trei discipline trăite

Epictet, cel mai important dintre stoicii perioadei imperiale romane, a formulat o altă împărțire în trei categorii ale educației stoice, pe care Marcus Aurelius le aplică și le citează adesea în *Gânduri către sine însuși*. Pierre Hadot spune, bazându-se pe o analiză savantă a textelor, că autorul intenționează ca acestea să fie înțelese în lumina celor trei subiecte teoretice descrise mai sus, adică în măsura în care se aplică artei de a trăi (Hadot, 1998, pp. 73–100). Aceste trei discipline au ajuns să semnifice trei căi prin care stoicii speră să ajungă a duce o viață coerentă și unitară, în armonie cu propriul sine, cu umanitatea și cu întregul Naturii.

1. Disciplinarea dorinței (*orexis*) și a aversiunii (*ekklisis*), adică a „pasiunilor", presupune să ne dorim și să avem capacitatea de a obține binele, de a nutri aversiune și a ne feri de rău și de a vedea lucrurile indiferente cu indiferență. Binele va fi definit ca a te menține în sfera lucrurilor ce stau în puterea ta, fie că e vorba de dorințe sau de acțiuni, făcând din înțelepciune și virtuți cele mai înalte forme de bine. Hadot formulează chiar un argument elaborat în favoarea ideii surprinzătoare că aceasta este o formă trăită a fizicii stoice și că are

legătură cu virtutea de a trăi în armonie cu Universul și cu ceea ce este stabilit de soartă. Acestea pot fi, în special, legate de virtuți precum curajul și autodisciplina, care sunt corelate, în principal, cu autocontrolul dorințelor irațională sau nesănătoase (tânjirea) ori a aversiunii (fricii) și a alinării suferinței emoționale prin terapia stoică a pasiunilor.

2. Disciplina acțiunii (*hormê*) ne cere să acționăm în raport cu datoriile și cu „acțiunile care ni se potrivesc" (*kathekonta*), să facem ceea ce trebuie în materie de relații umane, în serviciul umanității, adăugând și celebra „clauză a rezervei" stoică, un fel de avertisment de tipul „dacă soarta va permite să se întâmple". Hadot concluzionează că aceasta este forma aplicată a eticii stoice și se traduce prin imperativul de a duce o viață sub semnul filantropiei și în armonie cu întreaga umanitate. Apare pe deplin legată de virtutea justiției care include echitatea și bunăvoința față de ceilalți.
3. Disciplina asentimentului (*synkatathesis*) ne cere să identificăm impresiile inițiale, să le luăm drept ceea ce sunt și să le evaluăm drept „bune" sau „rele" în termenii doctrinelor esențiale ale stoicilor, înainte de a le da asentimentul. Hadot spune că aceasta este, în mod evident, forma stoică a doctrinei logicii care se ocupă cu traiul în acord cu natura noastră rațională. Poate fi legată de virtutea stoică a înțelepciunii, care presupune perfecționarea raționamentului, iar această disciplină este importantă, pentru că le protejează pe celelalte două.

Simplu spus, cele trei au de-a face cu „sentimentele", cu „acțiunile" și cu „gândurile noastre" – cele trei domenii ale acțiunii conștiente, în privința cărora putem învăța să avem un anumit control conștient. Epictet a spus că, din cele trei, prima, disciplina dorinței, este cea de care învățăceii ar trebui să se ocupe mai înainte de orice, pentru că pasiunile irațională, excesive sau nesănătoase sunt, pur și simplu, incompatibile cu o viață bună și ne împiedică să facem progrese în materie de etică sau de logică.

Vom putea, de asemenea, descrie primul stadiu al pregătirii stoice ca pe o disciplinare a fricii și a dorinței prin una dintre practicile autostăpânirii. Așa ni se spune că și-a început Zenon cariera, în calitate de discipol al lui Crates, care l-a învățat să îndure greutăți și să renunțe la dorința pentru bunuri convenționale, adoptând calea cinică. Probabil că abia mai târziu a început să studieze logica și fizica mai în profunzime, frecventând alte școli ateniene de filosofie.

DE ȚINUT MINTE

Cele trei discipline stoice ale lui Epictet

Din câte știm, Epictet a fost primul stoic care să distingă între cele trei discipline ale „dorinței și aversiunii", „acțiunii" și „asentimentului". Marcus Aurelius și, probabil, și alți elevi ai școlii lui Epictet au adoptat din nou această distincție tripartită. După o analiză minuțioasă, atât textuală, cât și filosofică, savantul francez Pierre Hadot (1998) a concluzionat că aceste grupe de exerciții practice erau menite să corespundă celor trei discipline stoice ale fizicii, eticii și logicii.

Alți savanți, precum A.A. Long, unul dintre principalii experți în Epictet, sunt în mare de acord cu această interpretare (Long, 2002, p. 117). Hadot sugerează, de asemenea, că aceste trei forme de disciplinare se află în corespondență cu virtuțile cardinale și cu „viața în acord cu natura" la mai multe niveluri. Cele trei „subiecte" ale stoicismului și, în mod particular, aceste trei discipline furnizează structura în jurul căreia este construită această carte. Deși ne vom concentra mai mult pe etica stoică, decât pe fizică și pe logică, vom sublinia anumite elemente care privesc aceste subiecte teoretice, prin discutarea tehnicilor de disciplinare și a exercițiilor psihologice ce pot fi găsite în literatura stoică.

AMINTEȘTE-ȚI!

Stoicismul nu este „lipsit de emoții"

Este o eroare comună că stoicii își reprimau emoțiile. Probabil că este o eroare legată de traducere și de interpretare. „Pasiunile" pe care își propun să le depășească sunt definite ca iraționale, excesive și nenaturale (adică „nesănătoase"), forme de frică și de dorință, laolaltă cu senzațiile de durere care provin din ele (adică de suferință emoțională) și de plăcere (în sensul superficial, „hedonist"). Remarca lui Marcus Aurelius despre „a fi lipsit de pasiune, dar plin de dragoste", sau ceea ce am putea numi „afecțiune naturală", sintetizează frumos idealul stoic. (*Gânduri…*, XIX) Stoicii timpurii au exprimat clar ideea că scopul nu este ca stoicul să devină lipsit de sentimente, să fie de piatră sau asemenea unei statui, ci că, dimpotrivă, comunitatea ideală va trebui clădită pe dragoste și pe înțelegere reciprocă. „Dragostea" și „afecțiunea naturală" au fost, după cum vom vedea în curând, foarte prețuite de stoici, care le vedeau ca pe forme raționale, moderate și sănătoase ale „pasiunii" (*eupatheiai*), ce denotă un sentiment cuprinzător de bucurie rațională, un sentiment al discreției, de benevolență afectuoasă îndreptată asupra celorlalți. Stoicii voiau să folosească

exercițiile și rațiunea pentru a depăși dorințele și emoțiile nesănătoase și pentru a le face loc celor sănătoase.

PUNCTE PRINCIPALE

- Stoicismul este o doctrină veche, cu o istorie de peste 500 de ani, dar doctrina sa fundamentală a rămas neschimbată: a trăi în conformitate cu Natura.
- A trăi în conformitate cu Natura înseamnă a acționa conform virtuții, în măsura în care anumite lucruri sunt sub controlul nostru, și să acceptăm evenimentele externe, care nu sunt în puterea noastră, ca fiind determinate de întregul Naturii.
- Doctrina stoică a fost împărțită în trei domenii teoretice care se leagă, fiecare, de câte o disciplină teoretică. Vom explora cele trei discipline în paginile următoare.

PASUL URMĂTOR

În mod tradițional, filosofia a reprezentat promisiunea unei împliniri mai adânci și a unei căi spre fericire, ceea ce i-a motivat pe toți cei care au vrut să o studieze să-și continue eforturile pentru a dobândi virtutea. Următorul capitol se va ocupa de acest scop al filosofiei și va explora scopul ultim al stoicismului, acea magnifică stare a înțeleptului, numită *eudaimonia,* adevărata fericire sau stare de bine.

2. Etica stoică: natura binelui

Din acest capitol veți învăța:

- esența eticii stoice: definiția stoică a binelui suprem ca „înțelepciune practică", cunoscută și sub numele de virtute;
- felul în care stoicii înțelegeau virtutea ca fiind deopotrivă necesară și suficientă, nu doar pentru a fi „o persoană bună", ci și pentru a avea o „viață bună" și pentru a atinge fericirea supremă (*eudaimonia*);
- modul în care stoicii clasificau anumite lucruri drept indiferente în raport cu fericirea, dar ca având o anume valoare practică;
- cum să practicăm o ședință modernă de meditație, adaptată scopului stoic de contemplare a binelui suprem.

Puteți începe chiar în acest moment cu următoarea întrebare: „Unde pot fi găsite, în natură, binele și răul?" (Epictet, *Discursuri*)

Principalul scop în viață este să distingem între lucruri și să le cântărim și să ne spunem în sinea noastră: „Lucrurile externe nu sunt sub controlul meu, voința este sub controlul meu. Unde să mă uit după bine și rău? În interiorul meu, căci acolo se află ce este al meu! Dar, în ceea ce privește chestiunile care țin de altul, nu folosi niciodată cuvintele «bine» și «rău» sau «ajutor» și «vătămare» sau altele de acest fel" (Epictet, *Discursuri*).

Întrucât stoicul merge printre voi și îi sfătuiește pe tineri să nu prețuiască trupul sau bogăția mai mult ori la fel de mult precum sufletul, vă spune că „nu virtutea se naște din avere, ci din virtute vin și averea, și celelalte bunuri pentru fiecare om în parte" (Platon, *Apărarea lui Socrate*, în Platon, *Opere, I*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1975, trad. Francisca Bălțăceanu).

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice în materie de etică

Înainte de a citi acest capitol, încercați să evaluați următoarele enunțuri, folosind o scară de la 1 la 5, apoi căutați să le reevaluați, după ce ați meditat asupra lor.

1. Înțelepciunea practică se referă la a ști ce înseamnă ca un lucru să fie „bun", „rău" sau „indiferent", când vine vorba despre fericire și împlinire.
2. Orice este exterior voinței mele este indiferent în raport cu fericirea ultimă.

3. Deși, în cele din urmă, sunt lucruri indiferente, este, oricum, natural și rațional ca anumite lucruri externe să fie preferate în raport cu altele.

Ce este atât de important cu privire la etica stoică?

Care este, până la urmă, sursa ultimă a fericirii și a împlinirii? La ce se referă, până la urmă, stoicii, când spun că anumite persoane sunt bune și altele, rele? Ce vor oare să spună când afirmă că lucrurile externe și bunurile corporale le sunt *indiferente*? Cum vor reuși să împace dorința de a trăi în lume, de a avea proprietăți și de a interacționa cu alți oameni cu pretenția lor radicală că singurul bine este virtutea? Acestea sunt întrebările pe care le vom pune în acest capitol vechii etici stoice, urmând ca ele să deschidă calea către discutarea celor trei discipline practice ale lui Epictet.

Așadar ce anume vor să spună stoicii când vorbesc despre „etică"? Pentru a răspunde acestei întrebări va trebui să examinăm câteva cuvinte din greaca veche. În primul rând, cuvântul „etică" (*êthiké*) a avut semnificații foarte diferite pentru diverși filosofi. Termenul trimite la ideea de formare a caracterului (*êthos*) și așadar sensul atinge anumite semnificații moderne legate de dezvoltare personală și de terapiile psihologice. Stoicii priveau etica lor ca fiind asemănătoare cu un antrenament militar sau atletic și, totodată, ca pe o ramură a medicinei care tratează deopotrivă mintea și trupul.

În acest capitol ne vom concentra asupra întrebării centrale: care este natura binelui? Cicero spune că aceasta este doctrina fundamentală a stoicismului. Doctrina conform căreia esența unei vieți bune stă în virtute, înțeleasă ca un fel de înțelepciune practică, este, într-adevăr, caracteristica fundamentală a stoicismului. Când istoricii filosofiei au comparat stoicismul cu alte doctrine, s-au referit, în primul rând, la riguroasele lor doctrine etice, mai degrabă decât la fizica sau la logica lor.

Esența eticii stoice este aserțiunea că „înțelepciunea practică" sau virtutea, termeni prin care stoicii înțeleg, de fapt, același lucru, este singurul bine adevărat. Scopul fundamental al stoicilor devine, atunci, „a trăi în conformitate cu virtutea", expresie care a fost echivalată cu a trăi în conformitate cu Natura și, în mod similar, „a trăi înțelept", asemenea unui filosof. Virtutea este, în același timp, necesară și suficientă pentru a trăi o viață bună și a atinge fericirea, indiferent de condițiile exterioare sau de greutățile politice. După cum a scris Cicero:

> Credința stoicilor este simplă. Binele suprem, dacă este să ne luăm după ei, este de a trăi conform cu natura, în armonie cu ea. Acest lucru

> este datoria înțeleptului. Și este, de asemenea, ceva ce se află în puterea lui. De aici urmează gândul că omul care are binele suprem în puterea sa posedă, de asemenea, capacitatea de a fi fericit. În consecință, viața înțeleptului este una fericită. (*Tusculanae Disputationes*, 5.28)

Am putea exprima viziunea stoică spunând că nu este nevoie decât de a fi un om bun pentru a te bucura de o viață bună și pentru a te simți fericit și împlinit, oricare ar fi evenimentele externe care se întâmplă. Viața unui înțelept iluminat nu este lipsită de cele ce au importanță intrinsecă, chiar dacă el nu are sănătate, avere sau reputație. Viața hedonistă și opulentă a regelui Persiei nu e cu nimic mai bună; de fapt, este cu mult mai rea decât bunurile simple alese de eroul stoicilor, Diogene Cinicul, care dormea în locuri incomode și nu ducea cu sine decât o boccea și foarte puțin de mâncare. Mai mult, viața lui Diogene nu ar fi fost mai fericită dacă soarta i-ar fi dat mai multă avere și mai multă putere în societate. Astfel, comentatorii moderni ai stoicismului au putut spune că „bastionul eticii stoice este teza că virtutea și viciul sunt singurele constituente ale fericirii și nefericirii" (Long & Sedley, 1987).

Aceste păreri radicale sunt însă inutile, dacă nu ne schimbă efectiv viețile. Epictet, cu stilul său brut, își avertizează studenții să nu se mulțumească cu simpla studiere a naturii binelui și să-l înțeleagă ca pe un set de principii abstracte, ci să încerce să-l pună în aplicare în tot felul de situații specifice și să se antreneze sistematic pentru asta, pentru că trebuie să anulăm ani întregi în care am acționat și am gândit altfel. Trebuie să asimilăm aceste idei și să le permitem să ne pătrundă viețile, o acțiune pe care stoicii o compară cu aceea prin care oile mănâncă iarbă, iar ea se transformă în lână. Altfel, nu suntem filosofi, suntem doar comentatori ai opiniilor altora. Orice idiot poate face un discurs ca acesta, ne spune Epictet, după ce a încercat să rezume esența eticii stoice:

> Dintre lucrurile care există, unele sunt bune, altele sunt rele, iar altele sunt indiferente: binele este reprezentat de virtuți și de lucrurile care participă la virtute; lucrurile rele reprezintă opusul; lucrurile indiferente sunt bogăția, sănătatea, reputația. (*Discursuri*, 2.9)

Totuși, imaginați-vă că, în mijlocul acestei prelegeri despre bine, chiar în această clipă, s-ar auzi un zgomot puternic, iar audiența ar începe să facă zgomot sau să ne ridiculizeze. Desigur, ne vom supăra, pentru că filosofia noastră se află doar pe buze, și nu vine din centrul ființei. Din acest motiv, stoicii accentuează nevoia de pregătire zilnică pentru filosofie, folosindu-ne de exerciții de tipul celor descrise în această carte.

STUDIU DE CAZ

Jules Evans și stoicismul modern

Jules, care conduce Proiectul Well-Being la Centrul pentru Istoria Emoțiilor de la Universitatea Queen Mary, coordonează London Philosophy Club și a fost angrenat în proiectele din „Săptămâna stoică", de la Universitatea din Exeter. Într-un articol recent intitulat „Cum mi-a salvat viața filosofia antică", publicat pe blogul său și în *New York Times* (8 mai 2012), descrie căderea nervoasă care l-a făcut să se intereseze de TCC și de filosofia stoică. În timp ce studia literatură la universitate, Jules a experimentat atacuri de panică, depresie și anxietate. Frecventând apoi un grup de suport TCC, a ajuns să-și stăpânească mai ușor atacurile de panică și să facă față mai bine problemelor emoționale.

Inspirat de acest succes, a călătorit la New York, în calitate de jurnalist, pentru a-l întâlni pe Albert Ellis, fondatorul terapiei comportamentale rațional-emotive (TCRE), precursoarea curentului TCC. Jules a realizat ultimul interviu cu Ellis, chiar înainte ca acesta să moară. Ellis i-a povestit cum a fost influențat în mod direct de filosofia antică în munca sa de pionierat în psihoterapie, din anii 1950. A fost în special inspirat de faimosul citat din *Manualul* lui Epictet: „Pe oameni îi tulbură nu lucrurile în sine, ci părerile pe care și le fac cu privire la lucruri" (*Manualul și fragmente,* Saeculum Vizual, București, 2002, trad. C. Fedeleș și D. Burtea). Aceasta a fost inspirația centrală pentru TCRE și pentru formele de TCC care au urmat.

După cum arată Jules, mai toate școlile greco-romane de filosofie au propus o anumită abordare cognitivă a emoțiilor. Aceste abordări interpretează tulburarea emoțională ca fiind, în principal, provocată de opiniile individuale și de tiparele de gândire, ce pot fi schimbate prin reflecție filosofică și prin antrenament susținut din punct de vedere psihologic.

Jules a concluzionat că propriile probleme au provenit din valorile sale personale – de exemplu, accent prea mare pus pe obținerea aprobării din partea celorlalți. Una dintre lecțiile primite de la filosofii antici a fost aceea că „putem să redevenim propriii noștri stăpâni punând accent pe valori interioare și intrinseci, în loc de unele extrinseci, precum puterea sau statutul social". Pentru stoici, singurul lucru care este cu adevărat important în viață e virtutea, în special înțelepciunea, iar lucrurile externe au o importanță absolut secundară, pentru că sunt neimportante când vine vorba de a obține fericirea sau eliberarea de suferință.

Ca blogger și ca scriitor, în cartea sa, *Filosofie pentru viață și alte situații periculoase* (*Philosophy For Life and Other Dangerous Situations*, Evans, 2012), Jules a scris despre relevanța filosofiei antice pentru viața modernilor, în special ca mijloc de creștere a soliditătii emoționale și pentru dobândirea

stării de bine. Rezumă, astfel, câteva dintre lecțiile pe care le-a desprins din stoicism și din alte ramuri ale filosofiei elenistice, după cum urmează:

1. Concentrați-vă pe ce puteți controla, și nu pe ce nu puteți.
2. Alegeți-vă cu grijă modelele, o lecție pe care a desprins-o din *Viețile paralele*, a lui Plutarh.
3. Observați-vă comportamentul și gândurile, de exemplu, ținând un jurnal de terapie.

El scrie: „Socrate a arătat că avem cu toții puterea de a ne vindeca și de a ne schimba caracterul în orice moment al vieții. Probabil nu vom deveni înțelepți, ca el, dar am putea deveni ceva mai echilibrați și mai fericiți."

DE ȚINUT MINTE

„Înțelepciunea practică" și virtutea

Stoicii credeau că oamenii sunt, în mod inerent, animale raționale și, în același timp, departe de Zeus. Așa că au definit scopul intrinsec al naturii umane drept perfecționarea rațiunii, numită și înțelepciune (*sophia*) sau, mai adesea, *phronesis*, prudență, înțelepciune morală sau înțelepciune practică. Ființa umană perfectă, care este simultan bună și rațională, este numită înțeleaptă (*sophos*). Cei care aspiră să devină înțelepți vor fi numiți, de aceea, „filosofi" sau iubitori de înțelepciune.

Înțelepciunea practică este esența virtuții, conform stoicilor. Ea constă în cunoașterea cu privire la natura binelui, aplicată diferitelor aspecte ale vieții - așadar toate virtuțile sunt, în mod esențial, aceeași virtute. După cum am observat, termenul grecesc *aretê* este foarte dificil de tradus. De obicei, este tradus ca „virtute", dar se referă mai ales la îndeplinirea funcției naturale sau a caracterului esențial al cuiva într-o manieră care este, în același timp, sănătoasă și demnă de laudă. Un cal puternic și rapid are *aretê*, deși n-am spune că este „virtuos".

În același fel, termenul grecesc *kakia*, tradus adeseori prin „viciu", se referă, mai degrabă, la „răutatea" sau la „slăbiciunea" unui cal firav și bolnăvicios. Cum oamenii sunt, în mod inerent, ființe raționale și sociale, cele mai importante două trăsături ale noastre sunt înțelepciunea și justiția - perfecționarea rațiunii și a relației cu ceilalți. Virtuțile cardinale ale curajului și ale autodisciplinei sunt necesare pentru a depăși fricile și dorințele iraționale („pasiunile"), care, altminteri, ar interfera cu viața înțeleaptă.

Înțelepciunea practică sau virtutea constă, astfel, în mare, în a face judecăți de valoare corecte. Mai mult, înseamnă a judeca virtutea în sine ca fiind bună, iar lucrurile corporale și externe ca fiind indiferente.

Stoicii mai târzii au definit, de asemenea, prudența ca însemnând „a raționa bine în ceea ce privește acceptarea sau respingerea lucrurilor după criteriul armoniei lor cu natura". Aceasta presupune, probabil, a alege între lucruri indiferente pe baza valorii lor naturale și a ști pe care să le preferi, un aspect mai „lumesc" al înțelepciunii.

Prin contrast, conform legendei, Pyrrho din Elis, fondatorul scepticismului grecesc, era indiferent la lucrurile exterioare, încât a fost văzut mergând pe stânci foarte înalte sau prin fața unor atelaje cu cai, de către discipolii săi. Este, probabil, o exagerare, dar în privința stoicilor chiar nu este o glumă: erau recunoscuți drept niște filosofi mai pragmatici și cu interes sporit pentru viața reală. Într-adevăr, detașarea stoicilor față de lucrurile indiferente le permite utilizarea acestora mai judicioasă. Conform lui Seneca, Chrysipp ar fi spus că omul înțelept nu are nevoie de nimic, dar se poate folosi de orice, în timp ce „nebunul" are nevoie de toate lucrurile, dar nu se poate folosi de nici unul dintre ele.

AMINTEȘTE-ȚI!

Lucrurile exterioare nu sunt lipsite de valoare

Deși cinicii obișnuiau să creadă că lucrurile exterioare sunt complet indiferente, stoicii au adoptat o poziție mai apropiată de viziunea majorității oamenilor și au atribuit lucrurilor exterioare o valoare limitată pentru scopurile planificării acțiunilor noastre în lume. Lucrurile externe sunt complet neutre și indiferente prin raportare la scopul de a trăi o viață bună sau vizând faptul de a fi fericit și împlinit. Totuși e natural să le preferăm pe unele sau să le căutăm, așa cum facem cu înțelepciunea sau virtutea. Ceilalți oameni sunt exteriori minții noastre, inclusiv prietenii noștri sau oamenii „virtuoși și înțelepți", iar a dori prosperitatea întregii omeniri este esența filantropiei stoice. Așadar virtutea înseamnă a le dori binele celorlalți, cu avertismentul de „a lăsa soarta să fie", după cum vom vedea în capitolele următoare.

Natura binelui

Musonius spune că natura ne-a stabilit scopul de a prospera, de a deveni oameni „buni" și că a fi buni este același lucru cu a fi filosofi, iubitori ai înțelepciunii. Așadar, pentru stoici, a fi înțelept sau a fi bun este, în mod esențial, unul și același lucru.

Care este așadar natura binelui pe care îl contemplă înțeleptul și care corespunde stării minții lui? Ce vrem să spunem când spunem că un lucru este „bun", „rău" sau „indiferent"? Se zice că Zenon a dat inițial aceste răspunsuri, care pot fi un bun punct de plecare pentru studiul eticii grecești tradiționale:

- Lucrurile bune includ „înțelepciunea, moderația, justiția, curajul și tot ceea ce este virtute sau participă la virtute".
- Lucrurile rele includ „nebunia, lipsa de moderație, injustiția, lașitatea și tot ceea ce este viciu sau participă la el".
- Lucrurile indiferente le cuprind pe toate celelalte, dar, cel mai notabil, „viața și moartea, reputația bună sau reputația rea, plăcerea și durerea, bogăția și puterea, sănătatea și boala".

Binele și răul sunt virtuțile cardinale ale filosofiei socratice, laolaltă cu cele patru vicii cardinale. Despre toate s-a considerat că sunt forme ale înțelepciunii practice (*phronêsis*), lucrul bun în mod esențial pentru om. După cum vom vedea, cuvântul „indiferent" poate fi ușor neclar la stoici, prin comparație cu cinicii, întrucât ei consideră că unele lucruri au mai multă valoare decât altele și că trebuie „preferate", în vederea planificării acțiunilor viitoare.

Totuși acest tip de valoare a lucrurilor este incomensurabilă cu „binele". Înțelepciunea și celelalte virtuți nu pot fi comparate în privința caracterului „bun" cu lucrurile externe și corporale, întrucât posedarea lor perfecționează natura umană și ne permite să ne urmărim scopul fundamental în viață, în timp ce alte așa-zise „bunuri" nu contează deloc în această privință. Lucrurile indiferente cuprind ceea ce oamenii ar cataloga în mod normal drept „bun" sau „rău", lucruri cum ar fi sănătatea, averea sau reputația. Cinicii și stoicii erau de acord că umanitatea suferă în principal de o mare iluzie (*tuphos*, care se traduce, literal, prin „ceață" sau „fum"), asumpția că lucrurile superficiale sunt bune sau rele.

Aceste câteva exemple se bazează pe câteva sugestii ale stoicilor cu privire la caracteristicile esențiale ale binelui și răului, care se completează mereu unele pe altele și indică, toate, în aceeași direcție. Poate în sensul cel mai fundamental, stoicii definesc ceea ce este bine pentru noi drept lucrurile care ne împlinesc potențialul, care ne perfecționează natura. Conform lui Cicero, stoicul Diogene din Babilon a definit binele drept „ceea ce este complet prin natură", iar pe Cato îl portretizează astfel: „Cei ce sunt înțelepți, toți îl caracterizează a fi unul și complet" (*Despre supremul bine...*, IV.37).

Primii stoici au definit binele ca „perfecțiunea naturală a unei ființe raționale ca atare" (*Despre viețile...*, VII.94). Binele pentru toate lucrurile

vii, pentru plante și animale deopotrivă, cuvântul grecesc *aretê*, tradus de obicei prin virtute, se referă mai degrabă la a excela conform propriei naturi. Oamenii sunt în mod inerent ființe raționale și sociale, cu scopul natural de a-și perfecționa capacitatea pentru înțelepciune și dreptate. Pentru stoici, acesta este scopul pe care ni l-au fixat Natura singură și porunca lui Zeus, tatăl omenirii: de a-i duce la perfecțiune opera neterminată. Cato descrie, de asemenea, binele pentru om prin adjectivele „chibzuință" și „indiferență față timp". Virtutea, precum chibzuința, nu crește în valoare de-a lungul timpului, pentru că este doar natura care își atinge scopul și atinge perfecțiunea. De aceea, după cum spune Cicero, „stoicii nu consideră că viața fericită de lungă durată este preferabilă unei vieți fericite scurte" (*Despre supremul bine...*, III.46). A atinge *eudaimonia* excelând în raport cu natura noastră esențială, a perfecționa rațiunea și a dobândi înțelepciunea înseamnă a te coace precum un fruct.

Acesta este un precept stoic important, pentru că duce la ideea că a prelungi viața cuiva nu înseamnă neapărat a sluji sporirii virtuții lui și că, de asemenea, moartea este indiferentă în ceea ce privește dobândirea celui mai mare bine. Ca răspuns la obiecția celor care spun că a prelungi viața cuiva este un lucru bun pentru că mărește perioada pe care este exercitată virtutea, Cato va răspunde într-un mod cât se poate de direct și oarecum criptic: „Acest argument nu mă poate convinge, pentru că valoarea sănătății se măsoară prin durată, pe când valoarea virtuții, prin chibzuință". Aceasta este o altă afirmație stoică la care vom reveni mai târziu, în capitolul despre moarte.

Stoicii timpurii se referă la multe alte calități suplimentare binelui, pe care Diogene Laertios și Stobaios le descriu în moduri destul de similare. „Toate lucrurile bune sunt benefice, folositoare, avantajoase, profitabile, virtuoase, potrivite și onorabile; există o afinitate între ele." (*Antologie*, 2.5 d) Stoicii au susținut că aceste caracteristici ale binelui sunt preconcepții pe care le împărtășește, prin rațiune, întreaga omenire, pe care Natura le-a pus în noi dincolo de orice contradicție.

> Care dintre noi nu găsește că un lucru bun este avantajos, demn de a fi ales și ceva ce trebuie căutat și ales în orice ocazie? Cine nu găsește că dreptatea este un lucru onorabil și potrivit? (*Discursuri*, 1.22)

De asemenea, împărtășim preconcepția asupra „răului, care este conceput drept ceva vătămător, care trebuie evitat, ceva ce trebuie evitat în orice situație" (*Discursuri*, 4.1). Epictet spune că între noi apare conflictul când încercăm să aplicăm preconcepții abstracte la situații reale, cum ar fi să judecăm dacă anumite acțiuni sunt bune sau juste ori

dacă nu sunt. Oricum, probabil cele mai importante două calități ale binelui se leagă de faptul că este:

1. Benefic sau de ajutor (*ophelimos*, de unde derivă „Ophelia"), mai degrabă decât vătămător sau injurios, pentru că prin sine este alcătuit astfel încât să fie benefic pentru noi în ceea ce privește Fericirea (*eudaimonia*), pentru că este sănătos și bun în sine, ca stare a minții; binele este propria lui răsplată, singurul lucru cu adevărat benefic pentru om, așa cum absența lui este singurul rău veritabil.
2. Onorabil și frumos (*kalos*), pentru că este în sine demn de laudă, perfect armonios și consistent cu sine, „cu toate trăsăturile cerute de Natură", și este suficient prin sine însuși pentru o viață perfectă și împlinită.

Când stoicii numesc virtutea onorabilă, înțelegem că, în mod necesar, o lăudăm când o regăsim la alți oameni și, prin urmare, ne mândrim când o regăsim la noi. Când spun că este benefică, înțeleg că virtutea este, practic, propria ei recompensă. Este prin ea însăși perfecțiunea naturii umane și cea mai înaltă formă de bine la care putem aspira, pentru că tinde, de asemenea, să aducă și alte avantaje în viață, dacă soarta permite.

A fi „onorabil" și „benefic" sunt, cu siguranță, două dintre caracteristicile binelui, așa cum este conceput de către stoici, iar ei arată destul de limpede că etica stoică echivalează cu valoarea morală și terapeutică a înțelepciunii practice și a altor virtuți. Ceea ce este „bun din punct de vedere moral sau onorabil este același lucru cu ceea ce este bun și sănătos pentru noi". Pe lângă aceste calități, Epictet în particular, el însuși fost sclav, se referă la înțelepciune și la virtute prin sinonimul „libertate", atât în sensul juridic, cât și în sensul de a fi liber de robia față de fricile și de dorințele irațională, iar răul și viciul sunt asociate stării de sclavie, în sensul atașamentului afectiv față de lucrurile externe.

DE ȚINUT MINTE

Definiția stoică a binelui principal

Toate școlile antice de filosofie au ajuns la concluzia că principalul bine în viață este *eudaimonia*, pe care l-am tradus prin „împlinire" sau „fericire". Aceasta însemna o viață cu adevărat bună, căreia să nu-i lipsească nimic, liberă de orice lucru rău. Totuși filosofii nu s-au pus de acord cu privire la adevăratul sens al ideii de *eudaimonia* și nici cu privire la cea mai bună cale de a o atinge. Stoicii au fost singurii care au susținut că a fi un om bun este, în sine, suficient pentru a trăi o viață bună și a atinge *eudaimonia*.

Stoicii credeau că, prin reflecție, oamenii pot ajunge să împărtășească cu toții preconcepția că acel lucru care este întru totul bun în viața noastră trebuie să fie deopotrivă benefic pentru noi, sănătos, onorabil în sine și demn de laudă. Mulți filosofi antici au fost de acord că ceea ce este bun este, de asemenea, benefic. Acest simț al *eudaimoniei* înțeles ca stare de bine interioară însemna, în mod necesar, că noțiunile stoice implicau în mod necesar tehnici și concepte terapeutice. Totuși stoicii defineau binele inclusiv drept „onorabil" și „frumos" (*kalos*). Doar persoana bună sau onorabilă este cu adevărat frumoasă, pentru că adevărata frumusețe este aceea a caracterului. Binele este, de asemenea, ceea ce este demn de laudă în sine, ceea ce admirăm la noi și la alții.

Mai mult, stoicii cred că ne asumăm cu toții în mod natural că scopul nostru suprem în viață este ceea ce este dezirabil și că suntem sortiți să căutăm acest bine când îi înțelegem cu adevărat natura. Cu toate acestea, cei mai mulți oameni judecă eronat bunurile externe ca fiind bune și, prin urmare, au sentimente de dorință pentru lucruri care sunt în afara capacității lor de a le obține, provocându-și, astfel, frustrare și suferință.

Înțelepciunea practică sau virtutea, excelența în termeni de natură umană, este identificată drept singurul bine necondiționat și cheia către *eudaimonia,* pentru că îndeplinește criteriul de a fi intrinsec benefică, onorabilă, frumoasă, dezirabilă, demnă de laudă etc. Virtutea, în acest sens, este înțeleasă ca fiind un fel de aptitudine practică și de cunoaștere morală, o calitate a minții noastre (*hegemonikon*) sau, mai specific, a gândurilor și a deciziilor noastre voluntare (*prohairesis*).

Acțiunile noastre externe pot fi, de asemenea, numite bune atât timp cât întrupează virtutea. Alți oameni pot fi numiți virtuoși, deși în sens complet nu pot fi numiți așa decât Zeus sau Înțeleptul Ideal. Doar propria virtute este bună pentru noi, dar starea de bine și virtutea celor pe care îi iubim poate fi prețuită de asemenea. Într-adevăr, virtutea „justiției" constă în a dori ca alții să prospere și să atingă o viață bună, cu aceeași rezervă a sorții care trebuie să permită asta. Conform stoicilor, afecțiunea naturală față de ceilalți este parte integrantă a Fericirii noastre, iar interesul propriu este sinonim cu altruismul sau cu interesul *calificat* pentru treburile celorlalți.

AMINTEȘTE-ȚI!

Silogismul care arată că binele este virtute

Cicero descrie un argument stoic tipic, un silogism de tip sorit, provenit de la Zenon, care unește mai multe premise una după alta pentru a arăta că binele, pentru oameni, este de fapt sinonim, în mod esențial, cu virtutea. A funcționat, probabil, ca un scurt *aide memoire*, ținut la îndemână pentru situații solicitante, prin care sunt sintetizate argumente mai complexe:

1. Ceea ce este bun merită ales (merită avut).
2. Ceea ce merită ales merită căutat (sau dobândit).

3. Ceea ce merită căutat este demn de laudă.
4. Ceea ce este demn de laudă este onorabil și virtuos.
5. Prin urmare, ceea ce este bun este onorabil și virtuos.

Argumentul lui Zenon conține miezul a ceea ce va deveni esența stoicismului lui Epictet: că, finalmente, numai ceea ce este în puterea noastră este bun în raport cu Fericirea și împlinirea noastră. Când ceea ce este bun este, prin definiție, ceea ce merită să fie căutat, acest lucru poate fi înțeles ca implicând în mod rațional că numai ceea ce se află sub controlul nostru poate fi considerat „binele" și datoria noastră. După cum va spune mai târziu filosoful Kant, „a trebui implică a putea". Acesta este un argument important din perspectivă atât filosofică, cât și psihologică, întrucât oamenii pun, uneori, foarte mare preț pe ceea ce se află în afara controlului lor direct, iar asta duce la o cantitate mare de suferință.

Virtuțile și viciile

Conceptele de „virtute" (*arête*) și viciu (*kakia*) sunt absolut centrale în structura filosofiei stoice. Deși *arête* este tradus, de obicei, prin „virtute", „excelență" este, probabil, o traducere mai bună. Este un sens mai aproape de ceea ce înțelegem în mod normal când ne referim la puterile cuiva, trăsăturile bune care îi fac pe oameni să exceleze... Ambii termeni implică ceea ce este onorabil, ca opus la ceea ce este rușinos, și ceea ce arată tărie de caracter, prin raportare la slăbiciunea și boala sufletească.

Stoicii credeau că Natura le-a sădit oamenilor în interior viața bună sau Fericirea pe care le obținem progresând spre virtute. Astfel, Cleanthes a spus că toți oamenii înclină natural către virtute și că sunt precum „jumătăți de versuri iambice", rămânând incompleți fără ea. Virtutea este cea care completează natura umană și, fără ea, lipsește mereu ceva esențial, lăsând viețile noastre incomplete și neîmplinite. Virtutea poate fi, de asemenea, înțeleasă drept armonie și înțelegere pe trei paliere: cu sine, cu rațiunea și cu omenirea. Prin contrast, viciul este întotdeauna o chestiune de lipsă de armonie, alienarea de sinele adevărat, de restul omenirii și de umanitatea în mijlocul căreia trăim. Cum natura umană este intrinsec rațională, rezultă că forma de virtute sau de excelență cea mai înaltă este perfecționarea rațiunii sau înțelepciunea, așa cum cel mai mare viciu este nebunia sau ignoranța. Înțeleptul este, literalmente, omul bun și toți oamenii răi sunt nebuni:

Deci înțelepciunea trebuie să-l desăvârșească pe om în funcție de felul în care l-a început natura. Dar cum este omul început de natură? Și ce îndatorire, ce operă trebuie să termine și să desăvârșească înțelepciunea? Dacă nu trebuie să desăvârșească nimic altceva decât o anume mișcare a minții, adică rațiunea, scopul ei va fi realizarea unei vieți conforme cu

virtutea. Căci virtutea este desăvârșirea rațiunii. (*Despre supremul bine....*, IV. 35)

Stoicii au acceptat, în general, că diferitele forme de virtute, felurile în care oamenii excelează pot fi clasificate în patru categorii largi.

Dedesubt regăsim virtuțile subordonate, așa cum au fost identificate de stoicii timpurii, pentru a ne ajuta să înțelegem ce au vrut să spună.

- Înțelepciunea (*sophia*) sau prudența (*phrônesis*), care se opune viciului nebuniei și lipsei de considerație (*aphrousunê*);
  - include deliberarea excelentă, bunul-simț, un simț al scopului și al capacității de a rezolva problemele;
- Dreptatea, justiția sau integritatea (*dikaiosunê*), care se opune facerii de rele sau injustiției (*adikia*);
  - include pietatea față de zei, bunătatea și bunăvoința, serviciul public și echitatea;
- Curajul sau robustețea (*andreia* înseamnă, literalmente, „bărbăție") care se opune lașității (*deilia*);
  - include capacitatea de a îndura, încrederea în sine, curajul și dragostea de muncă;
- Autodisciplina sau temperanța (*sôphrosunê*, tradus uneori prin „discreție") care se opune lipsei de temperanță sau excesului (*akolasia*);
  - include organizare, ordine, modestie și autocontrol.

Seneca vede, de exemplu, aceste patru virtuți ca însemnând „a prevedea ceea ce trebuie făcut", „a renunța la ceea ce trebuie dat", „a renunța la temeri" și „a verifica dorințele" (*Scrisori,* 120). Epictet avea, de asemenea, un slogan faimos, „îndură și renunță" (*amoechou kai apechou*, sau „vezi și prevezi"), care ar putea corespunde îndeaproape celor două virtuți cardinale înrudite, curajul și autodisciplina.

Este posibil ca unii stoici să fi crezut că acestea erau cele două aspecte ale virtuții care trebuie deprinse de către discipoli în perioada de pregătire în materie de etică, când încearcă să dobândească virtuțile înțelepciunii și ale dreptății. Totuși Zenon accepta ideea socratică potrivit căreia toate virtuțile sunt una: „Stoicii susțin că virtuțile se implică una pe alta și că posesorul uneia le implică pe toate" (*Despre viețile...*, VII.125). A spus că virtuțile sunt forme de cunoaștere privind ceea ce este cu adevărat bun sau rău, pe când viciul este o formă de ignoranță. Stoicii l-au urmat pe Socrate în interpretarea viciului ca pe eșecul de a descoperi adevărata natură a binelui și de a aplica conceptul la situații specifice.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Contemplarea virtuților!

Strict vorbind, stoicii credeau că numai înțeleptul perfect este cel care a atins virtutea. Cu toate astea, avem cu toții potențial pentru înțelepciune: „Semințele virtuții stau în fiecare", a spus Musonius. Așadar îi vom regăsi pe stoici, în special în Imperiul Roman, referindu-se la contemplarea virtuții, în fiecare zi, la cei care încearcă să obțină perfecțiunea morală. Va trebui deci să vă gândiți ce fărâme de virtute puteți întâlni în viața personală sau în viața altora. Gândiți-vă câteva clipe la următoarele idei:

1. Ce virtuți potențiale și ce puteri v-a oferit viața și cum anume le aplicați la provocările particulare?
2. Ce calități personale sau trăsături de caracter găsiți a fi cele mai demne de admirație și de laudă la alte persoane?
3. Cum se compară aceste virtuți unele cu altele? Sunt oarecum înrudite?
4. Care credeți că ar fi cea mai importantă virtute pentru înțeleptul ideal, ca să ducă o viață completă și împlinită?
5. Luați-vă câteva clipe pentru a vă gândi la ziua de ieri, ce aspecte și frânturi de virtute ați folosit? Au existat oportunități pentru a dovedi și altele?

Privind în ansamblu, asupra căror aspecte ale virtuții faceți progrese și cum ați putea beneficia de pe urma dezvoltării caracterului dumneavoastră?

Indiferența stoică față de lucruri indiferente

Dacă un lucru nu este nici bun, nici rău în sensul stoic, atunci va fi catalogat drept indiferent. Prin asta înțelegem că el nu poate nici ajuta, nici dăuna dezvoltării noastre în calitate de ființe raționale și nu constituie parte necesară a „vieții bune". Stoicii au spus că un lucru „indiferent" nu poate avea aport nici la fericire (*eudaimonia*), nici la nefericire și orice poate fi catalogat drept bun sau rău. Ar trebui, prin urmare, să învățăm să fim indiferenți față de lucrurile indiferente (*Gânduri...*, XI.16). După cum am spus mai devreme, printre exemplele clasice de lucruri indiferente date de Zenon erau:

- viața și moartea;
- reputația bună și rea;
- plăcerea și durerea;
- bogăția și sărăcia;
- sănătatea și boala.

Sănătatea, averea și reputația nu pot, prin ele însele, să ajute un om nechibzuit să dobândească o viață bună. Nici boala, sărăcia sau persecuția nu pot afecta fericirea omului virtuos. Această listă include lucrurile referitor la care teoria stoică a dezvoltării consideră că sunt prețuite în mod natural de oameni încă de la naștere. Sănătatea fizică și supraviețuirea sunt căutate de orice animal, mai presus de orice, și prețuite ca scopuri în sine. Totuși, după cum zice Seneca: „Viața nu este nici bună, nici rea; este spațiul în care găsim atât binele, cât și răul" (*Scrisori*, 99).

După cum am văzut, ceea ce este bun pentru mine este ceea ce este, de asemenea, demn de laudă. Cu toate acestea, oricâte bunuri exterioare adună un om rău, asta nu-l face demn de laudă în ochii noștri. De exemplu, un tiran notoriu precum împăratul Nero poate avea toate bogățiile lumii – asta nu-l va aduce în ochii noștri mai aproape de a fi un om bun și, de fapt, bogăția și puterea lui nu fac decât să-i dea și mai multe posibilități de a se adânci în viciu.

La fel, un om bun și înțelept precum Socrate poate fi redus la sărăcie, închis, ridiculizat, dar chiar dacă ar pierde toate lucrurile pe care majoritatea le consideră bune, inclusiv viața, și dacă fiecare ghinion s-ar abate asupra lui, tot nu l-ar face mai puțin demn de laudă. În realitate, faptul că și-a menținut virtuțile în mijlocul urgiei îl va face mai admirabil și cu un suflet mai mare. Dacă lucrurile externe nu pot adăuga sau lua nimic din ceea ce considerăm bun sau rău în raport cu virtutea, atunci ele nu sunt în mod intrinsec lucruri bune, cel puțin nu în același sens, și nu contează în ecuația vieții bune sau a stării noastre de bine sau a *eudaimoniei*. Pentru a prelua metafora lui Seneca, dacă un cal este slab și cu o fire proastă, chiar dacă ar fi împodobit cu cele mai de seamă lucruri, tot nu îl vom considera un cal bun, din pricina naturii sale. Astfel, conform stoicilor, bunurile exterioare nu se leagă de natura noastră esențială, în calitate de ființe raționale și sociale, și nu fac decât să creeze confuzie în rândul neștiutorilor, cu privire la adevăratul caracter al oamenilor.

> Așadar acesta (virtutea – n.m.) este singurul bine al omului: cel care îl are, chiar dacă îi lipsesc celelalte bunuri, merită să fie prețuit; cine nu îl are este condamnat și respins, chiar dacă are din belșug toate celelalte feluri de bine. (*Epistole...*, I, 76)

Bunurile exterioare nu sunt de valoare mai mică în raport cu virtutea: ele nu pot fi comparate, nu contează în raport cu aceasta. Omul care este pe deplin bun și înțelept va trebui, de aceea, să se expună pe sine la pericole, la lipsuri sau la ostilitatea celorlalți, dacă va fi nevoit, întrucât

aceste lucruri nu pot conta mai mult decât virtutea. De aceea stoicii spun că omul înțelept va evita, cu orice preț, viciul și va căuta virtutea.

Cicero ilustrează acest lucru prin imaginea a două talgere de balanță, pe care o preia de la filosoful peripatetic Critolaus din Phaselis. Dacă vom pune virtutea pe unul dintre talgere, niciodată ea nu va fi contrabalansată de celălalt braț, indiferent câte bunuri externe am pune acolo. Epictet chiar își sfătuiește elevii să exerseze și să-și spună mereu în minte: „Nu înseamnă nimic pentru mine!", cu referire la lucrurile exterioare. Desigur, un asemenea nivel de detașare ar putea părea utopic, de aceea este important pentru stoici să poată evoca figuri exemplare, care au demonstrat o asemenea înțelepciune practică, virtute și indiferență față de lucrurile exterioare. În particular, Diogene Cinicul este un om care a prețuit mai mult virtutea decât orice posesiune. Secole mai târziu, Cato a fost văzut de romani drept varianta proprie de om virtuos:

> În ochii lui, festin era să cucerească foamea,
> să înfrângă iarna doar cu un acoperiș deasupra capului era ca și cum ar fi locuit într-un palat
> și să-și treacă mâinile peste veșmântul aspru, precum romanii din vechime,
> era ca și cum ar fi purtat o robă prețioasă... (Lucan, *Războiul civil*)

Abilitatea de a percepe lucrurile indiferente ca fiind indiferente și de a fi mulțumit cu puținul pe care îl cere natura este parte a înțelepciunii și a virtuții supreme. De aceea Chrysipp a spus că un om bun care își pierde toată proprietatea e ca și cum ar pierde un singur ban, iar cel ce s-a îmbolnăvit este ca și cum s-ar fi împiedicat.

DE ȚINUT MINTE

Conceptul stoic de „lucruri indiferente"

Aristotelienii au propus o distincție ierarhică între trei tipuri de lucruri considerate bune intrinsec:

1. Bunuri ale minții, cum ar fi virtutea.
2. Bunuri ale trupului, cum ar fi sănătatea.
3. Bunuri externe sau accidentale, precum bogăția sau reputația.

Fericirea și împlinirea (*eudaimonia*) înseamnă a trăi o viață efectiv bună, o viață completă și căreia nu-i lipsește nimic, despre care aristotelienii, la

fel ca alții, credeau că trebuie să reprezinte o combinație a acestor tipuri de bunuri.

Conform acestei viziuni, virtutea poate fi importantă sau chiar esențială, dar cineva nu poate avea o viață bună și nu poate fi fericit dacă nu are parte și de bunuri exterioare, precum bogăția sau reputația bună.

Filosofii antici vedeau această poziție ca fiind apropiată de modul în care văd majoritatea oamenilor chestiunea fericirii, diferit de aceia care vedeau plăcerea ca fiind cel mai important lucru în viață. Totuși dacă vom avea o viață bună și fericită e un lucru care nu este oarecum în puterile noastre, pentru că două lucruri din trei nu se află, de fapt, sub controlul nostru direct. Astfel, Teofrast, cel mai influent discipol al lui Aristotel, a spus: „Întâmplarea, și nu înțelepciunea, conduce viața oamenilor", propoziție pe care Cicero a calificat-o drept cea mai depresivă zicere a unui filosof din câte au existat vreodată. Prin contrast, Epicur a spus: „Asupra celui înțelept, întâmplarea are puțină putere".

Totuși, urmându-i pe cinici, stoicii au adoptat poziția radicală potrivit căreia toate lucrurile aflate în afara virtuții și a viciului sunt indiferente (*ta adiaphora*), irelevante pentru a atinge *eudaimonia*. Pentru înțeleptul stoic, a fi o persoană pe deplin bună este suficient pentru a avea o viață bună. Sănătatea, averea, reputația nu contează deloc în această privință. Dar aceste lucruri au totuși o altfel de valoare pentru stoici. Într-adevăr, unele sunt preferate în mod natural altora – doar că acestui tip de preferință nu trebuie să i se asocieze *eudaimonia*. Sănătatea este, în general, preferabilă bolii și bogăția, sărăciei, în funcție de cum sunt folosite, dar nici una nu e importantă când încercăm să evaluăm dacă un om a dus sau nu o viață bună.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Meditația stoică despre virtute

În literatura stoică ce a supraviețuit nu există referiri explicite la exerciții de acest fel. Totuși le-ați putea găsi utile ca anexe la practicile stoice obișnuite. Herbert Benson, profesor de medicină la Harvard Medical School, a elaborat o tehnică simplă de meditație care s-a dovedit eficientă în ceea ce privește relaxarea psihică, conform unui număr serios de studii. Aceasta constă în repetarea a câte unui cuvânt în minte, de fiecare dată când expirăm. Ați putea spune, de fiecare dată când expirați, cuvântul „unu". Dar ați putea folosi și câte un cuvânt legat de practica stoică. Stoicii prețuiau în special contemplarea naturii binelui, așa că ați putea folosi cuvântul „bine" sau cuvântul grecesc „*aretê*", care să devină centrul meditației voastre, noțiunea pe care să vă concentrați în timpul practicării meditației.

1. Într-o poziție confortabilă, închideți ochii și acordați-vă câteva minute pentru a vă relaxa, de exemplu, așezați-vă pe un scaun, cu picioarele relaxate și cu mâinile în poală.

2. Când sunteți gata, concentrați-vă asupra respirației, inspirați normal și repetați cuvântul ales de fiecare dată când expirați.
3. Repetați 10–20 de minute sau chiar mai mult, dacă vreți.

Nu încercați să blocați eventualele evenimente din afară, ci doar să remarcați momentele în care gândurile sau sentimentele intră în fluxul dumneavoastră mental sau momentele când mintea începe să rătăcească, apoi reveniți ușor la starea dinainte, ca și cum ați întreba: „Și ce?" Cercetarea lui Benson a arătat că această practică a acceptării detașate a întreruperilor este unul dintre factorii cei mai importanți în meditație.

În timpul acestui exercițiu, încercați să înțelegeți ce aspecte ale experienței conștiente sunt sub controlul dumneavoastră direct și care nu. Practicați acceptarea, cu „indiferență" stoică, a oricăror gânduri sau sentimente („impresii") care vă vin în minte.

Lucruri indiferente preferate Şi valori primare

Deși lucrurile „indiferente" nu sunt, prin definiție, lucruri intrinsec bune, Zenon a spus că unele pot fi preferate altora și că sunt mai „valoroase" decât altele. Stoicii au spus mereu că înțeleptul va prefera să aibă cu sine cele trebuincioase pentru a se îngriji, mai degrabă decât să nu aibă. Și totuși aceste lucruri nu fac nici măcar cu un strop ca viața să merite mai mult să fie trăită. Jargonul stoic devine, aici, mai proeminent ca niciodată, mai ales că limba obișnuită ascunde această distincție. Stoicii spun că lucrurile indiferente au valori selective (*axia eklektikê*), dacă sunt în acord cu natura și „sunt lipsite de valoare" (*apaxia*), dacă sunt împotriva naturii, deși multe sunt neutre în această privință. Lucrurile evaluate pozitiv sunt „preferabile" (*prôegmena*), în timp ce acelea care sunt evaluate negativ sunt „evitabile" (*apoprôegmena*). Practic, stoicii fac o distincție subtilă între două tipuri de valoare:

1. Prima este valoarea lucrurilor cu adevărat bune care contribuie în mod direct la a duce o viață bună: doar virtuțile au această valoare absolută.
2. În al doilea rând, valoarea poate fi înțeleasă „ca o facultate sau o folosință mediatoare", aici intrând sănătatea, bogăția sau reputația, care pot fi folositoare înțeleptului când sunt utilizate cu înțelepciune. (*Despre viețile...*, VII.105)

De exemplu, ni se spune că Zenon plasa viața și sănătatea printre lucrurile indiferente preferate. Cu alte cuvinte, sănătatea e mai bună decât boala și este în regulă să o căutăm, în limitele rezonabilului, dar nu cu prețul înțelepciunii și al virtuții. Se spune că stoicii au afirmat că, deși lucrurile prețuite încă de la naștere sunt indiferente în raport cu obținerea fericirii (*eudaimonia*) și cu traiul în acord cu virtutea, în mod empatic, putem afirma că nu sunt indiferente când vine vorba despre

acțiuni care se cuvin în anumite situații legate de supraviețuirea și de starea noastră de bine (*Antologia*, 2.7, a).

Plăcerea și durerea sunt cu totul indiferente, nici preferabile, nici evitabile, întrucât nu sunt decât efecte colaterale, decât lucruri substanțiale care ar fi indispensabile fericirii. Epictet își avertizează mereu elevii să nu folosească termenii „bun" sau „rău", precum și „util" sau „inutil", cu privire la lucrurile indiferente. Chrysipp a fost însă de acord ca, atunci când cineva vorbește mai colocvial, să le spună lucrurilor preferabile și evitabile „bune" sau „rele", atât timp cât rămânem atenți la lucrurile despre care vorbim și nu devenim confuzi cu privire la adevărata lor natură, chiar dacă folosim limba pe care o utilizează în mod obișnuit majoritatea oamenilor.

Conceptul de „indiferente preferate" se leagă, de asemenea, de ceea ce Zenon numea *kathêkonta*, acțiunile potrivite pentru un stoic sau datoria sau ceea ce este rezonabil de făcut în orice situație. Nu este suficient să spunem că ar trebui, în general, să acționăm în mod virtuos, cu dreptate, curaj sau autodisciplină. Cum ne orientăm și cum știm exact ce să facem într-un anumit moment? Epictet numește anumite zone ale acțiunii potrivite, discutate de stoici în felul următor:

1. Să mănânci și să bei în chip potrivit pentru o ființă umană.
2. Să te îmbraci potrivit pentru o ființă umană.
3. Să te căsătorești și să ai copii.
4. Să duci viața unui cetățean.
5. Să înduri cu înțelepciune insultele și comportarea prostească din partea altor ființe umane, chiar dacă sunt neînțelepte și rele.

Profesorii stoici au considerat că este de datoria lor să ofere călăuzire în anumite situații. În *Discursuri*, Epictet a încercat să-i sfătuiască pe oamenii care îi cereau sfaturi privind problemele concrete. Totuși a da sfaturi foarte specifice presupune raționamente complexe de probabilitate, care introduc un anume sentiment de nesiguranță, pe când inima doctrinei stoice este aceea că virtutea este singurul bine care poate fi obținut cu siguranță absolută. Astfel, există o variație între opiniile stoice în privința sfaturilor etice practice.

Vom vedea că, după părerea lui Marcus Aurelius, aceasta înseamnă să ne asumăm cu toții acțiunile proprii, nu numai în ceea ce privește calitățile lor naturale, ci și în privința acceptării cu ușurință a urmărilor lor, indiferent că lucrurile ies sau nu cum am „preferat", aceasta este baza virtuții. Desigur, valoarea „selectivă" se aplică doar viitorului, unde există încă o oportunitate să schimbăm lucrurile. Nu putem decât să acceptăm lucrurile care s-au întâmplat deja; nu are nici un sens să spui că ai fi „preferat" să nu fii bolnav, pentru că acum lucrurile nu mai pot fi

schimbate. Stoicii se străduiesc să înlăture această frământare lipsită de sens pentru lucrurile aflate în afara puterii noastre și deci complet „indiferente". Astfel, înțeleptul preferă, de obicei, sănătatea, și nu boala, dar, dacă se întâmplă să se îmbolnăvească, atunci va accepta de voie noua sa condiție. După cum se zice că ar fi spus Chrysipp, dacă picioarele noastre ar putea dobândi înțelepciune, atunci și-ar dori să meargă prin noroi ca și cum aceasta ar fi soarta și menirea lor naturală.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Scrieți o scrisoare stoică de consolare

Ne consolăm mereu prietenii când pățesc un necaz, spunându-le că este totul în regulă și că nu e sfârșitul lumii. Dar oare e așa? Ce argumente filosofice avem pentru a susține asta? Citiți câteva dintre scrisorile de consolare întocmite de Seneca pentru Polybius, Marcia sau mama sa, Helvia. Câteva dintre scrisorile către Lucilius sunt, de asemenea, de acest fel (*Epistole*, 63, 93, 99). Încercați să faceți o scurtă listă cu argumentele pe care aceștia le folosesc pentru a consola, a încuraja sau a-și împuternici prietenii. Cum veți folosi raționamentele lui și forța persuasivă a remarcilor sale?

Dacă este posibil, încercați să redactați o scrisoare de consolare către un prieten imaginar. Încercați să-i dați o formă filosofică folosindu-vă de ceea ce ați citit în acest capitol sau de orice alte lecturi pe care le-ați mai făcut cu privire la stoicism. Ar fi util să recitiți scrisoarea după ce veți fi terminat de citit volumul de față, pentru a vedea dacă ați schimba ceva la ea. Pentru moment, încercați să vă concentrați doar pe argumentul stoic că o viață bună vine doar din virtute și că lucrurile exterioare sunt irelevante (indiferente) în ceea ce privește desfășurarea unei vieți fericite și împlinite. Cum veți convinge de acest lucru pe cineva care a suferit un mare nenoroc, precum o răpire, persecuții, pierderi de tot felul sau trădări? Dacă vi se pare dificil, gândiți-vă cum ați putea parafraza anumite argumente din scrisorile lui Seneca, eventual adaptându-le unor situații similare din viața modernă.

AMINTEȘTE-ȚI!

Stoicii s-au contrazis asupra acestui subiect

Doctrina „indiferentelor preferate" este unul dintre subiectele în privința cărora stoicii s-au contrazis între ei, unii susținând că anumite lucruri sunt valoroase în mod intrinsec, alții că valoarea lucrurilor exterioare variază în

funcție de circumstanțe. Unii stoici, precum Aristo din Chios, aparent înclinat mai mult către cinism, vedeau toate aceste lucruri ca fiind indiferente. Alții, precum Panaetius sau Poseidonius, înclinau mai mult asupra viziunii aristotelice potrivit căreia anumite bunuri exterioare erau importante pentru *eudaimonia*.

Toții stoicii respingeau ferm epicureismul, întrucât vedeau plăcerea trupului și absența durerii ca fiind absolut „indiferente" pentru atingerea virtuții. Cei mai mulți dintre stoicii clasici au fost de acord că virtutea era singurul bine veritabil și suficient în sine pentru o viață bună, indiferent de sănătatea noastră, de avere sau de reputație. În mod normal, ei vor accepta că este natural și firesc să preferăm ceea ce contribuie la binele nostru și al prietenilor, precum și al celor iubiți, atât timp cât căutarea acestor lucruri este în acord cu înțelepciunea și virtutea. Filosofii care s-au îndepărtat prea mult de viziunea clasică au devenit, în anumite cazuri, discipoli ai altor școli.

PUNCTE PRINCIPALE

- Scopul filosofiei este Fericirea (*eudaimonia*), dar aceasta este atinsă în principal prin înțelepciune practică sau virtute, care aduce armonia în interiorul cuiva, armonia cu Natura și cu întregul Univers.
- Filosofia este în mod esențial „iubire de înțelepciune" sau cunoaștere a ceea ce este bun, rău sau indiferent cu privire la o viață fericită.
- Cel mai mare bine pentru om este înțelepciunea practică sau virtutea, care este bună în sensul de a fi, în același timp, „onorabilă" și „benefică".
- Unele lucruri indiferente sunt „preferabile" altora, dar nici unul dintre ele nu contează în vreun fel când vine vorba despre dobândirea fericirii sau a unei vieți bune, conform stoicilor.

PASUL URMĂTOR

După ce am examinat natura „binelui" și a lucrurilor „indiferente", va trebui să explorăm mai îndeaproape ce se înțelege prin *eudaimonia,* sau „fericire", iar următorul pas este, în mod tradițional, acela de a explora teoria stoică a pasiunilor, pentru că se credea îndeobște că nu putem experimenta fericirea dacă suferim din punct de vedere emoțional. Aceasta ne duce în domeniul psihoterapiei stoice sau al „terapiei pasiunilor" care era parte integrantă din vechea etică și promisiunea ubicuă a filosofiei, motivația pe care studioșii stoicismului o au în mod obișnuit pentru a urma un drum atât de lung și de solicitant către înțelepciune.

3. Promisiunea filosofiei („terapia pasiunilor")

Din acest capitol veți învăța:

- despre vechiul concept stoic de fericire perfectă sau *eudaimonia*, promisiunea filosofiei;
- că stoicii au încercat să înlocuiască pasiunile „nesănătoase" sau fricile patologice, tulburările de tot felul, cu pasiuni sănătoase, precum bucuria rațională, bunăvoința și sentimentele pline de afecțiune față de ceilalți;
- că pasiunile nesănătoase sunt bazate, în cele din urmă, pe judecăți și pe acțiuni voluntare, care urmează reacțiile inițiale pe care stoicii le numesc „protopasiuni".

– Totuși, Socrate, cred că fericirea e neîndoios o binefacere.

– Da, dacă numai și ea n-ar fi rezultatul unor bunuri îndoielnice.

– Cum, Socrate, cum să fie și fericirea întemeiată pe bunuri nesigure?

– Nu, fericirea n-ar fi nestatornică dacă n-ar consta din frumusețe, putere, bogăție, glorie și altele de acest fel. (Xenofon, *Amintiri despre Socrate,* Hyperion, Chișinău, 1990, trad. Grigore Tănăsescu, IV.2)

– Ce vrei tu, pasiune? Spune-mi asta.

– Ce vreau, rațiune? Să fac ce vreau.

– O dorință regală, dar mai spune-mi o dată.

– Orice doresc, poftesc să se întâmple! (Galenus, *Despre Hippocrate și doctrinele lui Platon*, 5.6)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice privind Fericirea (*eudaimonia*)

Înainte să citiți acest capitol, evaluați cu un punctaj de la 1 la 5 în ce măsură sunteți de acord cu următoarele enunțuri, apoi reevaluați-vă răspunsurile, după ce veți fi terminat capitolul:

1. Fericirea sau ce este mai bun în viață este ceea ce e conform cu natura.
2. Tulburările emoționale vin din faptul că acordăm prea multă importanță unor lucruri care nu sunt sub controlul nostru direct.
3. Chiar dacă primele noastre reacții pot fi automate, avem capacitatea de a alege dacă să continuăm cu ele sau nu.

Care este vechea promisiune a filosofiei?

Ce ne cere filosofia stoică? Care sunt cauzele tulburării emoționale și ale dorințelor irațională pentru care oamenii caută un leac în filosofie? Ce putem spune despre afectele pozitive, precum bucuria, pacea și dragostea?

Înainte de a merge mai departe cu teoria și practica, se obișnuiește să se cerceteze ce îi determină pe oameni să devină studenți ai stoicismului. Stoicismul este o cale greu de urmat, dar, ni se spune, beneficiile lui ar trebui să țină de dreapta judecată sau, cel puțin, ar trebui să le putem măcar întrezări. Deși numai Înțeleptul perfect se bucură de *eudaimonia*, Seneca spune că, dacă nu vom viza filosofia, dragostea de înțelepciune, viața nu este suportabilă, pentru că tulburările emoționale sunt lăsate să se manifeste în voie. Într-adevăr, primul motiv pentru care oamenii au căutat să studieze stoicismul, de la bun început, a fost ameliorarea propriilor suferințe, deși scopul ultim rămânea, până la urmă, excelența ca ființă umană.

Așadar promisiunea filosofiei constă atât în Fericirea și în împlinirea (*eudaimonia*) înțeleptului, cât și în depășirea progresivă a suferinței provocate de dorințe și emoții tulburătoare (*apatheia*), denumită și „terapia stoică a pasiunilor". În ceea ce-i privește pe vechii stoici: „Școala unui filosof e precum clinica unui medic" (*Discursuri*, 3.23).

În mod curios, stoicii par să pună această pledoarie pentru filosofie pe seama lui Zeus însuși, care ne promite eliberarea de suferință. Musonius Rufus a scris că Zeus „ne ordonă și ne încurajează" să studiem filosofia. Conform filosofului, putem spune pe scurt că legea lui Zeus le ordonă oamenilor să fie buni, ceea ce înseamnă să fim filosofi, să apreciem înțelepciunea, să fim mărinimoși și virtuoși, să ne ridicăm deasupra durerii și plăcerii și să ne eliberăm de animozitate.

Epictet își urmează profesorul și pune cuvinte asemănătoare în gura lui Zeus, începând chiar cu primele sale prelegeri. Chiar se întrerupe din prelegerile obișnuite pentru a pune în scenă un dialog cu Zeus, care spune că ne-a dat o parte din el însuși, facultatea de a ne conduce singuri, care ne dă puterea de a face alegeri și de a lua decizii eficiente în viață. Este de datoria noastră să avem grijă de această facultate mai presus de orice, întrucât este singura noastră posesiune și ne garantează libertatea concretă. Dacă vom învăța să prețuim virtutea mai mult decât orice altceva, Zeus ne asigură că nu vom mai întâlni obstacole, nu vom mai fi supărați și nu vom mai avea de ce ne plânge și nu ne vom mânia în fața altor persoane.

Ideea pe care încerca să o susțină este aceea că principiile fundamentale ale stoicismului pot fi învățate prin reflecție asupra naturii

umane. Aceste adevăruri țin, în mare parte, de bun-simț, întrucât Zeus a plantat în noi semințele virtuții, așa că scopul vieții se află ascuns în noi. În altă parte, își întreabă elevii dacă Zeus sau Natura nu le-au dat deja ordinele, destul de limpede, din ziua în care s-au născut. Natura ne-a dat ce este al nostru, judecata și voința, pentru a le utiliza în mod liber, după propria voință. Natura a plasat orice altceva dincolo de controlul nostru, supus obstacolelor și interferențelor: „Apără prin orice mijloc ceea ce este al tău și nu lua ceea ce este al altuia".

Deși formulările pot varia, Epictet îl înfățișează pe Zeus tunând mereu același mesaj stoic: „Dacă dorești lucrurile bune, ia-le de la tine!" (*Discursuri*, 1.29) Natura ne învață că, dacă vrem Fericirea sau să avem o viață bună, atunci ar trebui să le luăm de la noi înșine, și nu să le căutăm în lucrurile exterioare. Doar dacă vom reuși să facem asta în mod sistematic, vom dobândi libertatea și ne vom elibera de suferința emoțională.

Fericirea sau împlinirea, *eudaimonia*, erau cunoscute în vremurile vechi drept „promisiunea filosofiei". După cum am văzut, toate școlile de filosofie au căzut de acord că acesta era lucrul pe care-l căutau, dar nu se puteau pune de acord ce anume însemna asta. De fapt, diferitele înțelesuri pe care le dădeau, referitor la *eudaimonia*, deosebeau școlile unele de altele. Zenon descria fericirea drept o viață care „curge ușor" și este senină, o viață în care nu întâmpinăm obstacole și greutăți cu privire la ceea ce încercăm să obținem. A arătat clar că putem spera să obținem asta trăind în armonie cu natura și în acord cu virtutea. Cu toate acestea, „viața este război", iar stoicii se pregătesc pentru a suporta orice s-ar întâmpla să se abată asupra lor, prin capriciile sorții. Promisiunea filosofiei este așadar promisiunea fericirii dublată de promisiu-nea liniștii emoționale care să ne permită să înfruntăm greutățile vieții.

> La ce se reduce promisiunea asta? La aceasta: că, dacă cerul va permite, filosofia va face ca omul care îi respectă legile nu va cădea vreodată în brațele nenorocului sau ale sorții. Că va avea cu sine și în sine toate garanțiile posibile pentru o viață fericită și satisfăcătoare. Cu alte cuvinte, că va fi din nou un om fericit. (Cicero, *Tusculanae disputationes*, V.7)

În alt loc, Cicero portretizează Fericirea numind-o „citadela stoicismului": „Vrem ca omul fericit să fie adăpostit, gata să învețe, protejat de ziduri și fortificații, încât să nu-i fie teamă doar pe jumătate, ci în totalitate". Unul dintre cele mai bune argumente ale stoicilor este acela că este imposibil să ne imaginăm pe cineva care este, în același timp, bun și înțelept, care a atins *eudaimonia* și care să fie, totodată,

tulburat din punct de vedere emoțional sau de dorințe patologice. Stoicii au numit toate acestea „pasiuni" (*pathê*); credeau că sunt sursa tuturor suferințelor umane și un obstacol în calea spre *eudaimonia*.

Capacitatea de a depăși fricile și dorințele nesănătoase se numește *apatheia*, a trăi „lipsit de pasiuni" sau, mai degrabă, fără pasiuni problematice. De aici vine cuvântul „apatie", dar nu înseamnă ceea ce ați crede. După cum spune Keith Seddon, un autor stoic modern: „Stoicul va fi *apathes* (nu lipsit de pasiuni, ci netulburat de ele), dar nu lipsit de orice sentimente" (Seddon, 2006). Seddon se referă, totodată, la Înțelept ca la acela care a atins liniștea (*ataraxia*) și eliberarea (*eleutheria*) din sclavia pasiunilor.

Aceste strădanii de a depăși pasiunile au dus însă la multă confuzie și la neînțelegerea foarte răspândită că stoicii sunt cumva „lipsiți de sentimente" sau că se străduiesc să nu aibă pasiuni de vreun fel. Aceasta este, pur și simplu, o neînțelegere bazată pe dificultățile legate de traducerea în limbile moderne, dar stoicii efectiv nu au vrut să spună ce li se atribuie. Această interpretare greșită a fost respinsă în mod repetat de stoici. Să ne oprim puțin și să vedem ce au avut de spus:

> După ei, înțeleptul e lipsit de pasiuni, din cauză că nu cade în asemenea slăbiciuni, dar adaugă că termenul de *apatie* e aplicat în alt sens omului rău și înseamnă că acesta e aspru și neînduplecat. (*Despre viețile...*, VII.117)

Zenon a vrut să spună că omul înțelept nu este robit de sentimentele sale de teamă sau de dorință, dar ni se spune clar că aceasta nu înseamnă că e „de fier" sau „lipsit de sensibilitate", care este falsa impresie pe care o au oamenii azi în legătură cu stoicismul. Stoicul roman Laelius a fost descris, secole mai târziu, într-un dialog de Cicero, ca spunând că este cea mai mare greșeală cu putință să încercăm să eliminăm sau să înăbușim sentimentele naturale precum cele de prietenie, pentru că și animalele simt afecțiune pentru odraslele lor, pe care stoicii o vedeau ca pe fundamentul dragostei și al prieteniei umane.

Nu doar că ne-am dezumaniza dacă am elimina asemenea trăiri naturale, dar ne-am și coborî sub nivelul animalelor, la nivelul unor plante sau al unei pietre. Așa că am face bine să nu dăm ascultare celor care spun că înțelepciunea înseamnă dobândirea unei „tării de fier" în materie de emoții. Epictet și-a învățat mereu elevii că nu ar trebui să încerce să se elibereze de pasiuni (*apathé*), în sensul de a fi lipsiți de emoții, ca o statuie, pentru că stoicilor le pasă de familiile lor și de concetățenii lor, pentru care continuă să aibă o „afecțiune naturală", un simț al fraternității și „afinitate". În cele din urmă, Seneca spune:

Există nenorociri care îl lovesc pe înțelept – fără a-l lipsi de orice putere, desigur –, precum durerea fizică, infirmitatea, pierderea prietenilor sau a copiilor ori catastrofele prin care trece țara sa când este devastată de război. Sunt sigur că va fi sensibil la aceste lucruri, pentru că nu-i putem cere să fie ca o piatră sau ca fierul. Nu există virtute în a lupta cu ceea ce nu poți simți. (*Despre constanța înțeleptului,* X.4)

După cum arată aici Seneca, e o problemă cu ideea că înțeleptul stoic ar fi, pur și simplu, lipsit de emoții. Ne amintește o poveste despre Diogene Cinicul, care a fost întrebat de un spartan dacă îi este frig când umblă dezbrăcat sau când îmbrățișează, în miezul iernii, o statuie de bronz, la care Diogene i-a spus că nu îi e frig, așa că spartanul l-a întrebat: „Ce este, atunci, așa de impresionant în ceea ce faci?"

După cum sugerează Seneca, virtuțile stoice ale curajului și autodisciplinei presupun că înțeleptul simte realmente ceva asemănător cu frica și dorința – altfel, nu ar avea nimic de depășit. Un om curajos nu este un om care nu are nici un fel de sentiment de teamă, ci unul care acționează cu curaj, în ciuda sentimentelor de anxietate. Un om care dă dovadă de o mare disciplină sau de capacitatea de a se înfrâna nu este un om care nu simte dorință, ci unul care reușește să-și domine impulsurile, să se abțină de la a le pune în practică.

Înțeleptul își cucerește emoțiile devenind mai puternic decât ele, și nu eliminând orice urmă de emoție din viața lui. Idealul stoic nu constă, în acest caz, în a fi „lipsit de pasiuni", nu în sensul de a fi inert, „cu inima de piatră", „insensibil" sau „ca o statuie". Înseamnă, mai degrabă, a avea o afecțiune naturală pentru sine și pentru alții și a ne prețui viețile în acord cu natura, ceea ce putem susține că ne pune uneori în situația de a avea anumite reacții emoționale în fața pierderilor sau a lipsurilor.

Stoicii numesc acestea protopasiuni și, după cum vom vedea mai târziu, Înțeleptul le simte, dar nu urmează calea lor. În alt loc, Seneca arată că epicureicii sunt cei care înțeleg prin *apatheia* o minte imună la afecte, dar nu acesta este sensul stoic al termenului, ci dimpotrivă. „Iată deosebirea între noi și aceia: înțeleptul stoic învinge orice greutate, dar o simte; înțeleptul lor nici măcar nu o simte." (*Epistole...,* 9) Virtutea înțeleptului constă în abilitatea de a suporta trăirile dureroase și de a se ridica deasupra lor, în timp ce păstrează interacțiunile sale obișnuite cu lumea, în timp ce îi pasă de sine și de ceilalți, dar nu se îngrijorează pentru nimic.

De fapt, scrierile timpurii ale stoicilor definesc pasiunile ca fiind forme nesănătoase, iraționale și excesive de teamă și dorință. Se spune că sunt nenaturale, prin aceea că afectează căutarea noastră naturală a Fericirii. Este îndeobște mai puțin cunoscut că aceste pasiuni au corespondente

sănătoase (*eupatheiai*), care, deși nu sunt căutate direct de către stoici, erau văzute ca un soi de recompensă suplimentară pentru o viață virtuoasă.

După cum au arătat mai mulți capi ai școlii stoice: „Includerea sentimentelor bune în repertoriul mental al stoicilor arată că filosofia lor nu presupune extirparea tuturor emoțiilor" (Long, 2002). Într-adevăr, sentimentele naturale, precum dragostea sau afecțiunea firească pentru ceilalți, joacă un rol important, chiar dacă adesea neglijat, în stoicism. Când Marcus Aurelius a descris idealul stoic ca „a fi lipsit de pasiuni, dar plin de dragoste", s-a referit în mod limpede la acele afecte care sunt rele sau nesănătoase, altele decât ceea ce stoicii numesc „afecțiune naturală" sau dragoste rațională pentru ceilalți.

Problema pasiunilor însemna, inevitabil, că o anumită formă de terapie era intrinsecă stoicismului, înțeles ca mod de viață. Într-adevăr, *eudaimonia* leagă în chip firesc etica stoică de terapia psihologică. Multe filosofii antice au echivalat „binele în viață" cu „ceea ce este bine pentru noi", „benefic" sau „de ajutor" (*ôphelimos*), în sensul acelor elemente care contribuie la starea noastră de bine, nu fizic, ci mental și caracterial, în termenii caracterului. Ați putea spune că tehnicile de self-help erau parte integrantă a stoicismului, iar varianta stoică nu seamănă doar cu terapia modernă, ci a fost prezentată explicit ca o formă de medicină și de terapie pentru minte, de către autorii antici.

Stoicii așadar, mai mult decât oricare alții, s-au concentrat asupra filosofiei înțelese ca mod de viață și asupra căilor specifice prin care se puteau depăși pasiunile nesănătoase și se putea progresa pe calea anevoioasă către idealul ales al virtuții. Unii critici au argumentat că stoicismul este, pur și simplu, o filosofie, cu un anumit accent etic, și nu trebuie confundat cu vreo formă de terapie. Totuși aceste două înțelesuri erau văzute ca echivalente de către Zenon și discipolii săi. Putem spune, astfel, că stoicismul combină cu măiestrie etica, autodisciplina și *terapia psihologică*.

STUDIU DE CAZ

„Alegerea lui Heracle"

Zenon, fondatorul stoicismului, a fost determinat să studieze filosofia după ce a citit cea de-a doua carte a *Amintirilor* despre Socrate. Aceasta începe cu un capitol în care Socrate discută celebra alegorie a lui Prodicos, numită „Alegerea lui Heracle". Ca și înaintașii lor, cinicii, stoicii vedeau în Heracle,

fiul lui Zeus, un adevărat model, care demonstra autodisciplină și capacitate de rezistență, calități necesare pentru a deveni un adevărat filosof. Zenon a fost el însuși comparat cu Heracle, iar urmașul său, Cleanthes, a fost supranumit „al doilea Socrate", prin prisma capacității sale de autocontrol. Povestea simbolizează adevărata noastră provocare de a decide cine vrem să fim, ce fel de viață vrem să trăim, promisiunea filosofiei și tentația viciului.

Aflăm că Heracle, pe când era tânăr, a ajuns la o răspântie în pustiu, unde s-a oprit să-și contemple soarta. Neștiind ce cale să urmeze în viață, s-a trezit la un moment dat în față cu două zeițe. Una dintre ele, o femeie foarte frumoasă și apetisantă, care se numea *Kakia*, pretinde că i se spune Fericirea (*Eudaimonia*). S-a bagat în față, pentru a se asigura că va vorbi prima, promițându-i lui Heracle că poteca sa va fi mai ușoară și mai plăcută și că reprezintă o scurtătură către fericire. Dacă o va lua pe acolo, va fi ferit de greutăți și se va bucura de lux dincolo de puterea de imaginație a unui muritor și va trăi ca un rege, din munca altora.

Apoi de Heracle s-a apropiat cea de-a doua zeiță, numită *Aretê*, o femeie îmbrăcată modest, deși frumoasă în chip natural. Spre surprinderea lui, ea i-a spus că poteca ei va necesita multă muncă din partea lui și că va fi lungă și dificilă. Heracle se va confrunta cu pericole de tot felul, va înfrunta multe greutăți, probabil mai multe decât orice om dinaintea lui, și că pe drum va experimenta multă durere și suferință. „Nimic din ceea ce este cu adevărat bun și admirabil", spune Aretê, „nu le este hărăzit de zei oamenilor, fără efort și dăruire."

Totuși Heracle va avea posibilitatea de a înfrunta fiecare adversitate cu curaj și stăpânire de sine și să arate înțelepciune și dreptate, în ciuda marelui pericol. Va afla adevărata Fericire împlinindu-și potențialul natural de erou și reflectând asupra propriilor reușite demne de laudă și cinste.

Heracle, desigur, a arătat spre calea lui Aretê, sau a Virtuții, și nu a fost sedus de Kakia, sau viciu. S-a confruntat cu persecuții din partea zeiței Hera și a fost nevoit să îndeplinească cele douăsprezece munci legendare, inclusiv uciderea Hydrei și pătrunderea în Hades, lumea subterană, pentru a ucide Cerberul, cu mâinile goale. A murit în chinuri groaznice, otrăvit de cămașa care fusese înmuiată în sângele Hydrei.

Totuși Zeus a fost atât de impresionat de măreția sufletului său, încât l-a înviat și l-a înălțat, ridicându-l la rang de zeu. Indiferent dacă această poveste l-a întors pe Zenon către filosofie sau nu, cu siguranță a exercitat influență asupra generațiilor ulterioare de stoici. Au tratat-o ca pe o metaforă a vieții bune; este mai bine să înfrunți necazuri, să te ridici deasupra lor și să excelezi, decât să urmezi calea vieții ușoare și a indolenței și să lași, astfel, ca sufletul să ți se scufunde și să se deterioreze.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Ceea ce este demn de laudă și ceea ce este dorit

Acesta este un exercițiu de clarificare a valorilor, înainte să începeți să reflectați asupra propriei filosofii de viață. Presupuneți că nu există răspunsuri care să fie inerent bune sau rele; aceste întrebări sunt menite să vă ajute să vedeți lucrurile în manieră diferită.

1. Luați o bucată de hârtie și desenați un tabel cu două coloane.
2. În capul primei coloane scrieți „demn de laudă". Dedesubt faceți o listă cu lucrurile pe care le credeți demne de laudă la alți oameni, ce anume admirați cu adevărat la ei. Gândiți-vă la eroii voștri, reali sau ficționali, care trăiesc sau nu, la familia, la prietenii, la colegii pe care îi aveți etc.
3. După ce ați terminat, scrieți cuvântul „lucruri dorite" în capul celeilalte coloane. Notați lucrurile pe care vi le doriți cel mai mult în viață, cele care vă aduc cea mai mare plăcere, cele pe care vă e teamă să nu le pierdeți, cele pentru a căror obținere cheltuiți cel mai mult timp și cea mai multă energie.
4. La sfârșit, întrebați-vă în ce măsură aceste coloane diferă una de alta. Sunt lucrurile pe care vi le doriți cel mai mult în viață cele pe care le găsiți cele mai demne de laudă la alții? De ce nu sunt aceleași?

Cum va afecta percepția de sine faptul că doriți și, poate, și obțineți alte lucruri decât cele pe care le găsiți demne de laudă? Dacă veți descoperi că lucrurile pe care le doriți în viață nu sunt cele pe care le admirați efectiv, ați putea reflecta la ce s-ar întâmpla, dacă ați începe să căutați lucrurile pe care le găsiți demne de laudă.

Fericirea: conceptul stoic de *eudaimonia*

Eudaimonia este așadar vechea promisiune a filosofiei. Cuvântul este tradus adesea prin termenul de „fericire", deși această traducere nu-i surprinde sensul foarte bine. El se referă mai mult la calitatea globală a vieții cuiva, decât la o stare de moment. Alte variante moderne de traducere ar putea fi „prosperitate", „binecuvântare", „stare de bine", „înflorire" etc. Un dicționar antic de filosofie atribuit lui Platon, dar care a fost, cel mai probabil, scris de discipolii săi imediați, includea următoarele sensuri:

- Binele compus din toate cele bune.
- O abilitate care este suficientă pentru a trăi bine.
- Perfecțiunea în raport cu virtutea.
- Lucruri benefice suficiente pentru o ființă.

Cu toate acestea, putem spune că se referă la condiția binecuvântată a cuiva care duce o viață bună. În timp ce, pentru alte școli filosofice, aceasta ar putea implica a te bucura de un anumit noroc extern, la stoici a fi un om bun și a avea o viață bună sunt sinonime. Lucrurile corporale

sau externe sunt, prin urmare, irelevante (indiferente) cu privire la *eudaimonia*. Fericirea și nefericirea se leagă de felul în care reacționăm la evenimente și de felul în care ne folosim de ele.

Luată literal, *eudaimonia* înseamnă „a avea un daimon bun", o scânteie divină sau o fărâmă de spirit înăuntru - vorbim și azi despre oamenii care au „o urmă de divinitate" în ei. Chrysipp vorbea în termeni teologici despre faptul că o viață care curge lin provine din a aduce daimonul interior, spiritul nostru, în armonie deplină cu voința lui Zeus, prin aducerea judecăților proprii în deplin acord cu soarta ce ne-a fost hărăzită. Secole mai târziu, Marcus Aurelius a interpretat termenul în aceeași manieră, referindu-se la perfecțiunea fărâmei divine dinăuntru sau la facultatea conducătoare în acord cu natura.

> *Eudaimonia* filosofică este o stare în care o persoană cu un caracter excepțional trăiește cât se poate de bine, prosperând, dezvoltându-se admirabil și bucurându-se mereu de cea mai bună stare mentală care le este facilitată oamenilor. Stoicii, în particular, au considerat că o astfel de stare este imposibilă, dar, în același timp, demnă de dorit, astfel încât nici o ființă umană care i-a înțeles rostul nu va dori, pentru sine, mai puțin. (Long, 2002)

De fapt, au spus că Înțeleptul perfect, care a atins *eudaimonia*, este probabil la fel de rar ca șoimul ethiopian, care este, într-adevăr, foarte rar. Pe de altă parte, după cum ar spune Pierre Hadot, lumea însăși este „o mașină de produs înțelepți". (Hadot, 1998)

Stoicii credeau că Natura *vrea* ca noi să ne perfecționăm și că viața ne-a fost dată pentru a ne aduce la un nivel de completitudine, excelând în raport cu virtutea. Natura a plantat în fiecare dintre noi puterea de a visa și de a urmări un ideal uman, numit „Înțeleptul" sau „Iluminatul", iar noi înaintăm spre dobândirea acestui ideal.

Ce diferență este, atunci, între *eudaimonia* și virtute, în filosofia stoică? Stoicii fac filosofia deopotrivă necesară și suficientă pentru *eudaimonia*. Totuși se zice că înțeleptul Chrysipp a spus că, și în cazul în care cineva acționează cu înțelepciune și virtute, el nu va fi încă fericit, iar fericirea va apărea când aceste acțiuni vor deveni fixe și sigure, fundamentate de o cunoaștere sigură.

După cum vom vedea, stoicii se referă adesea la „pasiunile sănătoase", care vin, de regulă, odată cu virtuțile. Zenon a spus că lucrurile bune includ diferite virtuți și, în anumite feluri, pasiunile sănătoase (*eupatheiai*), precum „bucuria și stările de bine, încrederea și bunăvoința". Secole mai târziu, Musonius Rufus ne spune că, atunci când acționăm virtuos și în acord cu natura, vom obține „o dispoziție veselă și o bucurie lină, care vor acompania aceste atribute". Poate e o surpriză

pentru unii că stoicismul este, până la urmă, o filosofie a bunăvoinței și a bucuriei de a trăi.

DE ȚINUT MINTE

Stoicismul ca artă a fericirii (*eudaimonia*)

Cartea aceasta discută stoicismul înțeles ca artă filosofică de a trăi. „Fericirea" nu este un cuvânt pe care oamenii sunt obișnuiți să-l asocieze cu stoicismul, așa că s-ar putea să-i surprindă că aceasta este una dintre promisiunile filosofiei stoice, scopul fundamental al întregului sistem stoic. După cum am văzut, e foarte greu de tradus *eudaimonia*, deși majoritatea filosofilor antici au căzut de acord că acesta este scopul vieții. *Eudaimonia* este Fericirea supremă sau maximul de mulțumire care poate fi atins de ființele umane, o stare de excelență asemănătoare cu a zeilor. Folosim litera mare pentru că „fericire", simplu, nu este un sinonim perfect, iar acest cuvânt este incredibil de greu de tradus. Îl vom lăsa uneori netradus, cam în felul în care cuvântul *nirvana* nu este tradus în budism. Analogia cu „nirvana" este una potrivită, pentru că are în comun cu *eudaimonia* sensul de condiție umană unică, achiziția supremă în viață și scopul întregii filosofii.

E mai mult decât un sentiment, iar stoicismul cu greu ar putea fi numit o filosofie distractivă. *Eudaimonia* a fost, în mod tradițional, înțeleasă ca sumă a tuturor lucrurilor bune, lucrurile necesare pentru a duce o viață bună. Totuși stoicii au insistat că, odată ce am trecut printr-un soi de conversie filosofică (*epistrophê*), vom vedea prin perdeaua de fum a valorilor convenționale (*tuphos*) și vom învăța să echivalăm *eudaimonia* întru totul cu viața în acord cu virtutea, ridicându-ne atât deasupra ghinioanelor, cât și a norocului, deopotrivă. Am văzut că Zenon s-a referit la această stare ca la starea de curgere lină a vieții, o viață a seninătății depline și a libertății, pe care o poate atinge înțeleptul. Pentru stoici, a fi un om bun și înțelept este, deopotrivă, necesar și suficient pentru a te bucura de o viață pe deplin bună, chiar dacă soarta nu te menajează. Am putea spune că adevărata Fericire vine din interior sau, după cum a spus Epictet, „dacă vrei ceva bun, ia-l din tine".

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Evaluare pe două coloane

Să încercăm un mic experiment, pe care l-am putea numi „evaluarea capacității de control". Să ne amintim că stoicii erau în mod deosebit preocupați cu aspectele vieții care se află sub controlul nostru direct,

acelea care ne stau întotdeauna în putere, în privința cărora deciziile noastre nu pot fi întoarse:

1. Alegeți o anumită situație sau problemă care vă deranjează.
2. Desenați două coloane cu titlurile „sub controlul meu", „în afara controlului meu".
3. Acum încercați să faceți o listă cu aspectele pe care le considerați sub controlul dumneavoastră, în coloana corespunzătoare.
4. Faceți o listă cu lucrurile pe care nu le controlați și puneți-le în coloana a doua.
5. Gândiți-vă cu atenție la aceste lucruri! Revizuiți-le, dacă este nevoie. Stoicii ar spune că singurul lucru aflat efectiv sub controlul nostru (care depinde de noi) sunt gândurile și intențiile voluntare de a acționa. Orice altceva se poate întoarce împotriva dorințelor noastre.

Imaginați-vă că desenăm un cerc în jurul zonei pe care credem că o putem controla, definind limitele voinței noastre – acolo se află mereu libertatea și puterea noastră. Cât timp petreceți îngrijorându-vă pentru lucruri care nu se află sub controlul dumneavoastră sau făcând tot ce puteți în cel mai bun mod cu putință? Cum ar fi să acceptați că lucrurile care nu sunt sub controlul dumneavoastră pot decurge uneori așa cum doriți și alteori, nu? Încercați să faceți acest exercițiu cât mai des și cu raportare la diferite situații.

Teoria stoică a pasiunilor

Stoicii au avut o teorie psihologică proprie, așadar, în acest punct, o întâlnire cu jargonul grecesc este inevitabilă. Cato al lui Cicero, străduindu-se să traducă termenii specifici stoicismului grecesc în latină, spune că „pasiunile" fac viața oamenilor mizerabilă și că a fost tentat să traducă acest termen simplu prin „boală", dar crede că „tulburări sufletești" este un termen general mai potrivit (*Despre supremul bine...*, III.35). De fapt, termenul nostru modern de „patologie", studiul suferinței, provine din aceeași rădăcină grecească precum „pasiune" sau „patimă", termen care încă denotă suferința, ca în „patimile lui Hristos".

Când stoicii vorbesc despre „patimile" obișnuite experimentate de majoritatea oamenilor, ei admit că acestea sunt dorințe care ne tulbură și emoții de factură sensibilă și irațională. Acestea sunt puse în contrast cu pasiunile sănătoase încercate de înțelept. Totuși, în special printre stoicii romani, se pare că stoicii aspiranți, făcând progrese pe calea aleasă, pot experimenta frânturi de pasiuni sănătoase, de felul celor rezervate înțelepților. Cu toate acestea, cei mai mulți oameni sunt numiți „nebuni" și „bolnavi" de către stoici pentru că își duc viața înrobiți de frici și de dorințe toxice. Așa după cum în trupuri există boli de tot felul, la fel există suferințe ale minții care, cred stoicii, provin din false judecăți de valoare. De exemplu, stoicii credeau că a judeca greșit

lucrurile superficiale ca fiind intrinsec bune, de ajutor sau demne de dorit este baza unei înclinații exagerate spre plăcere, bogăție, reputație etc.

Putem, de asemenea, produce judecăți irațională cu privire la ce este vătămător, rău sau demn de dispreț, cum ar fi frica sau ura față de lucruri care sunt, de fapt, „indiferente" cu privire la starea noastră de bine suprem, precum durerea, greutățile de tot felul, sărăcia, a fi ridiculizat etc. Cu alte cuvinte, cei mai mulți oameni nu sunt împliniți și le lipsește liniștea minții pentru că sunt confuzi în privința valorilor pe care le adoptă și sunt sfâșiați de conflicte interioare. Ne petrecem viețile alergând după o fericire iluzorie, un amestec de hedonism, materialism și egoism – valori nebunești, preluate de la lumea lipsită de rațională din jurul nostru.

Aceste „pasiuni" sunt imediat conectate, sunt poate chiar identice, cu judecățile și cu înclinațiile noastre comportamentale. De exemplu, ni se spune că patima avariției, dorința neobosită de bani, este rezultatul judecății că banii sunt buni în mod intrinsec, combinată cu străduania de a-i obține. Stoicii timpurii au descris trei aspecte intim legate între ele, ale pasiunilor tulburătoare:

1. Judecăți irațională privind ceea ce este bine sau rău.
2. O activitate intelectuală nenaturală sau nesănătoasă.
3. Impulsuri excesive spre acțiune sau intenții de a obține „binele" și de a evita „răul".

Oamenii încearcă să scuze tot soiul de acțiuni morbide și demne de ocară, motivând că sunt naturale. Prin contrast, stoicii descriu pasiunile ca fiind în mod fundamental împotriva naturii noastre esențiale de ființe raționale și, astfel, în conflict cu supremul scop stoic de a trăi în conformitate cu natura.

În cartea sa, *Despre pasiuni*, Zenon a clasificat pasiunile în patru categorii: durerea, teama, dorința și plăcerea. Pasajele antologate de comentatorii antici Diogene Laertios și Stobaios adaugă și alte precizări, pe care le enumerăm mai jos, pentru a clarifica ce a vrut să spună:

1. Durerea (*lipê*), tradusă uneori prin „suferință": o „contracție" dureroasă a sufletului din pricina neputinței de a evita ceva ce este considerat „rău" sau de a obține ceva considerat „bun".

Durerea irațională ia forma sentimentelor nesănătoase ale milei, invidiei, resentimentului, durerii, angoasei etc.

2. Frica (*phobos*): așteptarea irațională a ceva rău sau vătămător. Frica irațională ia forma groazei, a nervozității, neliniștii, rușinii, a șocului, panicii etc.
3. Dorința (*epithimia*), însemnând „foame" sau „jinduire": o înclinație nesănătoasă către ceva ce este judecat în mod greșit ca fiind benefic sau

valoros. Această pasiune ia forma unei dorințe inutile, a urii, mâniei, dorinței sexuale, dar și a dorinței de avere, plăcere, reputație etc.

4. Plăcerea (*hedonê*), ca în hedonism: o exaltare irațională provocată de ceea ce pare să fie demn de a fi ales, de ceea ce este judecat în mod fals ca fiind util sau benefic. Plăcerea irațională (nesănătoasă) ia forma automulțumirii, a decadenței, a flecărelii (înclinației de a fi sedus de lingușeli), a plăcerii sadice în fața necazului altcuiva etc.

Teama și dorința (dorința irațională) sunt, aparent, mai importante, pentru că durerea apare când nu obținem sau când pierdem ceva după care am tânjit și când nu reușim să evităm lucrurile de care ne temem; pe de altă parte, plăcerea apare când obținem ceea ce ne dorim sau când evităm lucrurile de care ne temem.

Când stoicii vorbesc despre patima numită „durere" au în minte, în mod evident, tulburarea emoțională, „suferința sufletească", mai degrabă decât senzația fizică de durere. Cicero arată că, pentru stoici, termenul *hedonê* (plăcere) se poate referi fie la senzațiile plăcute ale minții sau la cele ale trupului. Pasiunea irațională a „plăcerii" este cu adevărat „delectarea senzuală a minții care mai rămâne", pentru a folosi expresia lui, care este rea sau irațională, pentru că se bazează pe o evaluare excesivă a valorii plăcerii trupești.

Prin contrast, senzațiile pur trupești de plăcere și de durere sunt clasate printre lucrurile indiferente și inofensive. Puteți observa că exemplele de plăcere și de durere pe care le amintesc stoicii sunt, de regulă, exemple de pasiuni nesănătoase, nu plăceri pe care le-am putea numi sănătoase. Amintim, aici, plăcerea egoistă care provine din lingușire, plăcerea sadică și malițioasă de a vedea răul altora sau plăcerile autoindulgente care ne corup și ne slăbesc mințile. Seneca le numea pe acestea plăceri „goale", iar noi le-am numi toxice sau patologice.

La sfârșit, să observăm că dorințele iraționale sau jinduirea includ și dorințele sexuale, dar și sentimentele de ură și de furie pe care stoicii le interpretează ca pe o dorință ca alții să sufere. De fapt, mânia pare să fie pasiunea de care stoicii sunt cei mai preocupați. De fapt, avem chiar o întreagă carte scrisă pe acest subiect, de Seneca, numită *Despre mânie*, care detaliază maniera stoică de a aborda și de a rezolva această pasiune.

DE ȚINUT MINTE

Pasiuni „bune" și „rele"

Stoicii caută așadar să depășească „pasiunile“ (*patheiai*), dorințele și emoțiile pe care le consideră iraționale, excesive și nesănătoase. Aceste pasiuni sunt, literalmente, îndreptate asupra naturii noastre esențiale de ființe raționale, pentru că se bazează pe ignoranța în privința naturii esențiale a binelui. Cato al lui Cicero traduce termenul stoic „pasiune“ prin „tulburare sufletească“ sau „boală“ – așadar vorbim de trăiri și de dorințe patologice. Zenon le-a trecut în cele patru categorii numite „frica“, „dorința“, „durerea“ și „plăcerea“. Majoritatea oamenilor sunt înrobiți de aceste pasiuni, în măsura în care se tem sau doresc lucruri exterioare, care se află dincolo de controlul nostru direct.

Cu toate acestea, stoicii se străduiesc să le înlocuiască prin pasiuni bune sau sănătoase (*eupatheiai*). Acestea presupun, mai degrabă, prudență conștientă decât frică; bucurie luminată, și nu plăceri nesănătoase și indulgente; dorința de a obține adevăratul bine, și nu jinduirea la lucruri care sunt, în cele din urmă, indiferente. Conform stoicilor, nu există alternativă rațională la cea de-a patra pasiune, suferința voluntară emoțională. Deși foarte mulți oameni fie se tem, fie jinduiesc la lucruri diverse în viață, înțeleptul dorește *un singur* lucru. El resimte doar o dorință rațională sub forma unei nevoi de virtute, toate virtuțile fiind, în mod esențial, forme de înțelepciune practică. De asemenea, el resimte aversiune rațională sub forma prudenței sau a grijii de a nu cădea pradă nebuniei și viciului.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Evaluați procentual controlul!

Aceasta este varianta rapidă a evaluării capacității de control pe care am făcut-o mai devreme, la care s-ar putea să descoperiți că este mai ușor de răspuns raportându-vă la experiența cotidiană.

1. Din nou, gândiți-vă la o situație care vă supără.
2. Evaluați cât control aveți asupra întregii situații, pe o scară procentuală de la 0 la 100%.
3. Dacă nu ați dat 100%, de ce nu? Ce aspecte nu se află sub controlul dumneavoastră?
4. Dacă nu ați evaluat cu 0%, de ce? Ce aspecte considerați că se află în controlul dumneavoastră?
5. Ce se va întâmpla dacă vă veți concentra mai mult pe a face tot ce puteți în privința aspectelor care se află în controlul dumneavoastră, în timp ce acceptați că există și lucruri pe care nu le puteți controla?

Ce mai puteți învăța din acest exercițiu? Încercați să aplicați cunoștințele dobândite la o gamă cât mai largă de situații de viață și să deveniți, astfel, mai conștient de granițele voinței și ale libertății dumneavoastră. În fiecare situație, răspunsul e destul de asemănător,

pentru că doar acțiunile și gândurile noastre voluntare se află sub controlul nostru deplin și în puterea noastră.

Reacții emoționale automate

Stoicii știau că pasiunile debutează cu o mișcare „involuntară" a sufletului, un reflex emoțional pe care nu-l putem efectiv controla. Seneca afirmă că nimic din ce stimulează mintea în mod spontan, fără asentimentul celui afectat, nu poate fi numit pasiune, în sens stoic. Îmbujorarea, lacrimile, respirația sacadată nu sunt decât reacții emoționale la anumite impresii contingente, și nu pasiuni în sine, iar stoicii le numesc protopasiuni. Odată inițiate, nu avem ce face, decât să acceptăm că se află în afara controlului nostru, dar putem alege să nu le intensificăm. În scrierea sa de consolare către Polybios, în care deplângea moartea fratelui acestuia, Seneca scrie:

> Natura ne cere ceva durere, iar mai mult de atât este rezultatul vanității. Dar nu-ți voi cere niciodată să nu jelești. (*Polybios*, XVIII, 4–5)

Rațiunea ne îndrumă către un răspuns echilibrat, care este marca afecțiunii naturale, mai degrabă decât spre un răspuns emoțional imediat, permițându-ne să-l depășim pe acesta din urmă fără a întoarce pe toate fețele, în manieră morbidă, evenimentele ce au trecut. Seneca adaugă: „Lasă-ți lacrimile să curgă, dar lasă-le și să se oprească, lasă suspinele să iasă din răsuflarea ta, dar lasă-le și să dispară" (*Polybius*, XVIII.6).

Un alt exemplu bun de reacție emoțională automată este îmbujorarea. Seneca spune că un tânăr filosof, dacă se va ivi ocazia, va roși chiar dacă va atinge înțelepciunea absolută sau va deveni înțelept. „Nici o cantitate de înțelepciune nu va permite cuiva să scape de slăbiciunea fizică sau mentală care apare din cauze naturale; orice este înnăscut sau scris în noi poate fi îndulcit, dar nu aruncat afară." (*Epistole...*, 11) Filosofia nu poate avea stăpânirea absolută asupra naturii noastre fizice și chiar și un înțelept ar putea roși sau s-ar putea bâlbâi în anumite condiții, indiferent că își va redobândi calmul mai târziu. Înțelepciunea nu ne oferă nici un remediu pentru toate acestea, întrucât nu sunt acțiuni voluntare.

Una dintre cele mai clare discuții privind rolul protopasiunilor poate fi găsită în lucrarea lui Seneca, *Despre mânie*, unde descrie stadiile pasiunii, după cum urmează:

1. Protopasiunea, prima mișcare a minții, apare involuntar, ca „o pregătire pentru emoție", o reacție automată provocată de evenimente externe sau de senzații corporale, cum ar fi reacția de șoc, ca răspuns la un zgomot neașteptat și puternic; nu putem evita aceste reacții, așa cum nu putem

evita să clipim când un pumn este îndreptat spre ochii noștri, deși Seneca crede că o anumită perioadă de antrenament ar putea slăbi, eventual, unele dintre reacțiile acestea.

2. În cadrul celei de-a doua mișcări, ne dăm acceptul asupra impresiei tulburătoare, contopind-o cu o judecată de valoare cu privire la ceea ce este „bun", „rău", „util" sau „vătămător", și apoi emitem și alte judecăți cu privire la ceea ce este potrivit să facem („Este potrivit să fiu răzbunat, din moment ce am fost rănit") – în mod normal, acest acord voluntar se petrece atât de automat, încât nici nu-l observăm, dar poate fi contracarat prin avansarea unei judecăți opuse, cum ar fi gândul la ce ar face un înțelept în această situație.
3. În cel de-al treilea moment, ne pierdem controlul, „pasiunea" se aprinde, înăbușă rațiunea și ne face să cădem pradă dorințelor și emoțiilor excesive, nesănătoase, iraționale, care caută a se împlini cu orice preț, chiar și pe seama înțelepciunii și a virtuții.

Un autor vechi numit Aulus Gellius spune o poveste înrudită în lucrarea sa, *Nopți atice*, scrisă în secolul al II-lea d.Hr. După o călătorie pe mare cu peripeții, un anumit filosof stoic a fost văzut palid și nervos. Odată ajunși la țărm, Gellius l-a întrebat cum se face că un stoic, care „se presupune că nu ar trebui să aibă emoții", a devenit atât de palid în mijlocul furtunii. Stoicul a răspuns scoțând un exemplar al *Discursurilor* lui Epictet și citind un pasaj din cartea a cincea, astăzi pierdută. Conform lui Gellius, Epictet a spus că, atunci când un sunet îngrozitor ne surprinde, ca acela generat de un tunet ori de o clădire care cade, sau când aflăm de un pericol iminent care ne paște, chiar și mintea înțeleptului este în mod necesar tulburată, pentru că prima impresie ne afectează, așa că înțeleptul poate deveni palid și se poate ghemui automat, pentru o clipă. Acest lucru nu se întâmplă din pricina judecății că urmează să se întâmple ceva rău, ci din pricina unor reacții corporale rapide, involuntare.

Totuși înțeleptul nu-și va „da acordul" asupra acestor impresii terifiante, prin crearea unor judecăți care să le corespundă. El le va respinge cu totul, considerând că nu există nici un motiv pentru care să continue să se teamă. Ni-l putem imagina spunându-și sieși: „Chiar dacă simt că devin palid, știu că acesta este doar corpul meu care răspunde valurilor furioase și nu există pericol real de care să mă tem". Aceasta este diferența-cheie dintre înțelept și oamenii obișnuiți. Omul fără minte consimte la impresia inițială de pericol sau de vătămare și „o confirmă cu judecata", autoconvigându-se că e un lucru bun să se cufunde în teamă. Înțeleptul, dimpotrivă, este afectat doar superficial și momentan, dar rămâne fidel aprecierilor sale filosofice, care spun că lucrurile de care se tem oamenii sunt, în general, „indiferente" și nu trebuie privite

cu teamă. Teama este doar o emoție goală, ca atunci când cineva poartă o mască și ne poate speria la început, până când ne dăm seama că este o mască și că nu e nimic de speriat.

DE ȚINUT MINTE

Terapia stoică a pasiunilor

Stoicii au argumentat că este imposibil să-l vedem pe înțeleptul ideal suferind de tulburare sufletească din pricina fricilor irațională și a dorințelor nesănătoase. El a reușit să obțină *apatheia*, sau eliberarea de „pasiunile" iraționale, deși ar putea să mai aibă scurte reacții afective automate, fără a le urma apoi. De aceea o anumită formă de terapie a pasiunilor, pe care Epictet o numește „disciplina dorinței și a aversiunii", este esențială pentru practica stoicismului. Aceasta i-a mirat pe unii cititori care sunt obișnuiți să creadă că noțiunea de psihoterapie este complet modernă. De fapt, practicarea filosofiei înțelese ca formă de terapie a minții era comună majorității școlilor antice de filosofie și, în particular, stoicilor.

Un bun exemplu este dat de forma literară antică a scrisorilor de consolare. Acestea erau eseuri filosofice și retorice structurate cu mare atenție, a căror intenție este aceea de a-l face pe cel care a suferit o mare pierdere să treacă mai ușor peste suferința lui. Ele oferă încurajări și consolare, dar și strategii terapeutice, exerciții contemplative și argumente persuasive al căror rol este de a modera stresul emoțional. Deși scrisorile de felul acesta au fost întocmite de filosofi din toate școlile, ele au fost, cel mai adesea, asociate cu stoicii și mai avem și astăzi câteva care s-au păstrat de la Seneca. Totuși terapia stoică a fost aplicată și în alte contexte.

- Seneca a scris mai multe scrisori unui discipol (posibil fictiv) pe nume Lucilius, pentru care joacă rolul unui posibil mentor, cam în felul în care interrelaționează un antrenor sau un terapeut modern cu clientul său.
- Epictet a ținut *Discursurile* unui grup de studenți, discursuri care au fost apoi transcrise și din care putem vedea cum filosoful dădea sfaturi cu privire la probleme specifice într-un fel care poate fi cu ușurință comparat cu cel al unui terapeut sau al unui consilier modern.
- Marcus Aurelius a scris un jurnal personal în care descrie exerciții personale, cum ar fi, de exemplu, contemplarea virtuților altora și a propriei mortalități. Lucrarea se numește *Gânduri către sine însuși*.

Acestea se întâmplă să fie cele trei mari părți ale corpului stoic de texte care au supraviețuit, toate venind din perioada târzie imperială romană, denotând formele diferite pe care le poate lua terapia stoică.

AMINTEȘTE-ȚI!

Reacțiile noastre inițiale pot fi automate („protopasiuni“)

Deși înțeleptul perfect trebuie să se elibereze de pasiunile nesănătoase, el ar putea, ocazional, să experimenteze automat anumite emoții, ca atunci când se aude un zgomot brusc. Pasiunile „nesănătoase“ sunt bazate pe judecăți de valoare care se află sub controlul nostru voluntar, sunt sentimente asupra cărora ne dăm asentimentul, plecând de la impresiile inițiale.

Prin contrast, stoicii se referă la anumite reacții emoționale automate, numite „protopasiuni“ (*propatheiai*), reacții emoționale patologice de tipul dorințelor sau al fricilor nesănătoase. Stoicii acceptă aceste afecte de tip reflex, care sunt dincolo de controlul lor direct și care nu sunt nici „bune“, nici „rele“ în sine. Exemplele includ plânsul involuntar, tremuratul, aplecatul reflex, clipitul, transpiratul, căscatul sau nervozitatea spontană. Acestea se datorează stimulilor externi sau fizici cărora le asociem voluntar tot felul de judecăți.

Totuși avem capacitatea potențială de a controla ce se întâmplă după reacția emoțională automată, dacă îi dăm curs și consimțim la ea sau ne depărtăm de ea, mai degrabă. Înțeleptul poate resimți un șoc, dar nu va continua să-și facă griji în această privință, pe când cei mai mulți oameni se vor lăsa duși de acest flux de impresii anxioase. Stoicii au observat că, în cazul animalelor, anxietatea își urmează cursul firesc. După ce trec prin emoții serioase, animalele se liniștesc, iar după o pierdere, durerea lor se diminuează în timp. Reacțiile noastre automate vor păli, de asemenea, treptat, odată ce impresiile inițiale nu mai sunt proaspete în mințile noastre, atât timp cât nu perpetuăm sentimentele nesănătoase, dându-ne asentimentul asupra lor prin intermediul unor false judecăți de valoare.

AMINTEȘTE-ȚI!

Nebunii au nevoie de lucruri peste lucruri

Cei mai mulți oameni își doresc și se tem de prea multe lucruri. Înțeleptul dorește un singur lucru, virtutea, și este precaut cu privire la un singur lucru, viciul. El este același în orice situație, pentru că averea lui cea mai de preț se află în interiorul său și nu se leagă de evenimentele externe. De exemplu, ducele de Shaftesbury, un discipol modern al stoicismului, descrie afectele nesănătoase ale plăcerii și beției, care sunt impulsive și agitate, insațiabile, duc adesea la remușcare și chiar la dezgust, și pentru care „o mie de lucruri sunt necesare“, întrucât depind de nenumărate cauze externe. Toate acestea sunt puse în balanță cu bucuria rațională a înțeleptului, care este blândă și serenă, pură și simplă, incapabilă de exces, ducând la mulțumire și la autonomie, și pentru care „nu sunt necesare decât lucrurile care provin de la noi“, fiindcă vin din încrederea în

faptul că un om este bun când acționează în conformitate cu natura. (Shaftesbury, 2005)

Ce putem spune despre pasiunile bune și sănătoase?

Este important să subliniem rolul pasiunilor bune și sănătoase în stoicism, pentru că aceasta ajută la corectarea concepției greșite că stoicii ar fi lipsiți de emoții. De fapt, vechii stoici încercau să înlocuiască pasiunile rele și nesănătoase, așa cum au fost definite mai sus, cu emoții „bune" și „sănătoase" asociate cu înțelepciunea și cu virtutea. Diogene Laertios spune că „pasiunile bune" sunt bucuria și starea de bine și că nu sunt, prin ele însele, virtuți, ci numai niște efecte ale practicării acestora. Deși, strict vorbind, doar înțeleptul perfect posedă „pasiunile bune", stoicii vorbesc despre faptul că aceia care fac progrese pe calea doctrinei pot întrezări frânturi din ele. Acestea pot fi grupate în trei categorii, pentru că nu există nici o formă voluntară, rațională sau sănătoasă de durere ori de suferință:

1. Bucuria sau „delectarea" (*chara*) este un afect de beție (emoție pozitivă) legată de virtute, care este alternativa la plăcere; bucuria „sănătoasă" poate lua forma delectării, a veseliei moderate sau a stării de pace a minții (tranchilitate).
2. Precauția sau discreția (*eulabeia*) este sentimentul de aversiune rațională față de viciu, văzut ca o formă de rău și de vătămare, care este alternativa la frica irațională; prudența sănătoasă poate lua forma unui simț al demnității și al respectului de sine sau a purității și sanctității.
3. Dorința sau voința (*boulêsis*) este un sentiment de dorință rațională a virtuții, văzută ca un lucru cu adevărat bun și benefic, care este alternativa la jinduirea irațională; dorința sănătoasă poate lua forma afecțiunii, a măreției și a bunăvoinței, dorința vizând prosperitatea personală sau a altora.

Seneca explică faptul că bucuria stoică vine din a reflecta asupra propriilor acțiuni virtuoase, ceva ce putem experimenta fie și numai sub forma unor frânturi, în comparație cu bucuria absolută care este rezervată doar înțeleptului (*Epistola 76*). Cu toate acestea, prin comparație cu epicureicii, care fac din plăcere (sau din absența durerii) binele suprem, sentimentele de bucurie nu sunt motivul pentru care stoicii acționează cum acționează. Nu este garantat că vom simți asta în orice situație, mai ales când reacția rapidă nu ne dă timp pentru reflecție, iar trăiri similare pot izvorî din alte cauze, nevirtuoase. Chiar și fără recompensa acestor sentimente, înțeleptul nu va ezita să primească necazurile cu onoare, văzând acțiunile potrivite ca fiind de datoria lui și o recompensă în sine.

Într-adevăr, stoicii au arătat destul de clar că virtutea trebuie să fie o recompensă în sine, altfel vor apărea fisuri în sfera moralității, care fac întreaga construcție pasibilă să se dărâme sub presiune. Sentimentele plăcute sau „pasiunile sănătoase" sunt un bonus, dar ele nu pot fi motivul principal pentru a acționa, fiindcă nu sunt cu totul în puterea noastră. Stoicii trebuie să fie dispuși să acționeze cu curaj și integritate în ciuda sentimentelor lor, decât pentru ele, și chiar când temerile și dorințele îi îndreaptă în cealaltă direcție.

Cu alte cuvinte, când se aude chemarea la luptă, stoicul nu rămâne să aștepte un val cald de emoție pozitivă pentru a se implica în luptă. Deși un anumit sentiment de bucurie plină de gratitudine urmează, de obicei, marilor lupte, virtutea este o recompensă în sine și singurul lucru pe care putem să-l dorim pentru noi.

AMINTEȘTE-ȚI!

Bucuria stoică și tranchilitatea

Stoicii spun că pacea interioară trebuie să fie parte din *eudaimonia,* dar ea este, mai degrabă, parte a dobândirii înțelepciunii, decât un bine care poate fi urmărit în sine. Prin contrast, Irvine face din obținerea bucuriei raționale un scop final, pentru că el crede că este, până la urmă, neobișnuit pentru un modern să urmărească atingerea virtuții în sensul antic al termenului. (Irvine, 2009)

Totuși vechii stoici defineau virtutea ca pe o formă de înțelepciune practică, ceva despre care se poate spune că este la fel de relevant astăzi, așa cum era și acum 2 300 de ani. Filosofia înseamnă „dragoste de înțelepciune", și nu „dragoste de tranchilitate" sau „de bucurie". Bucuria și pacea acompaniază automat înțelepciunea și virtutea înțeleptului, după cum a spus Musonius Rufus. Pericolul stă în aceea că oamenii care prețuiesc sentimentele plăcute mai mult decât virtutea riscă să le caute pe căi simple și să cadă, astfel, pradă viciului.

Mai direct, sentimentele de bucurie și de pace sunt bune doar atâta vreme cât sunt consecințele înțelepciunii practice și ale virtuții, și nu când provin din alte cauze. Cum ar fi dacă ați obține liniștea pe viață îndopându-vă cu tranchilizante sau făcându-vă o lobotomie? Probabil că nu ați aprecia drept bună o astfel de viață, chiar dacă alții ar face-o.

Pacea este, de asemenea, ceva de tipul unui „punct mort", pentru că nu duce la alte lucruri bune și nici nu poate dura în acel fel în care poate s-o facă înțelepciunea practică. Înțelepciunea este capacitatea de a utiliza totul în manieră benefică și care se poate chiar evalua pe sine.

Totuși, dacă a trăi în acord cu natura și cu virtutea este scopul vieții, asta trebuie să presupună anumite forme de terapie pentru fricile și dorințele patologice. Stoicismul include deci o anumită formă de terapie, o precursoare a tehnicii TCC, deși scopul real rămâne virtutea, iar liniștea, nu mai mult decât un premiu suplimentar.

PUNCTE PRINCIPALE

- Promisiunea filosofiei, conform stoicilor, este aceea că, trăind în acord cu virtutea și cu natura, putem atinge Fericirea și împlinirea.
- Deși *eudaimonia* include anumite sentimente pozitive de bucurie și de liniște, acestea sunt mai degrabă efecte colaterale ale virtuții, și nu scopuri în sine.
- Înțeleptul stoic experimentează „pasiunile sănătoase" care sunt ancorate în înțelepciunea practică, precum bucuria, prudența, bunăvoința și afecțiunea.
- Vechii stoici erau de acord că reacțiile emoționale automate (protopasiunile), precum fâstâceala sau îmbujorarea, trebuie acceptate, întrucât se află dincolo de capacitatea noastră de control, dar credeau că putem schimba ceea ce se întâmplă mai departe, nedându-ne acceptul legat de impresiile inițiale care ne-au supărat.

PASUL URMĂTOR

După ce am învățat despre etica stoică și despre teoria pasiunilor, a venit timpul să privim mai atent instrumentarul stoic în materie de exerciții psihologice, începând cu disciplinarea dorinței și a aversiunii, aspectul practicii stoice cel mai legat de studiul fizicii, fundamental pentru terapia pasiunilor.

4. Disciplina dorinței (acceptarea stoică)

Din acest capitol veți învăța:

- că „disciplinarea dorințelor" a fost o formă de terapie a pasiunilor bazată pe tot felul de exerciții psihologice provenite din fizica stoică;
- cum să contemplăm momentul prezent și, de asemenea, că stoicismul este o filosofie a lui „aici și acum";
- cum să practicăm atitudinea acceptării numită *amor fati* sau „dragostea față de propria soartă", în acord cu teoria stoică a determinismului cauzal.

Nu-mi pasă decât de ce este al meu, de ceea ce nu întâlnește piedici și este liber prin natură. Aceasta este adevărata natură a Binelui și pe aceasta o am; orice altceva poate fi pe cât de bun a hotărât Zeul, nu contează pentru mine. (*Discursuri*, IV.13)

Orice mi se potrivește mie, o, lume, ți se potrivește și ție; nimic nu mi se întâmplă prea devreme sau prea târziu din ceea ce pentru tine se întâmplă la timpul potrivit. Pentru mine e fruct orice produc anotimpurile tale, o, natură: de la tine vine orice lucru, în tine există orice lucru, în tine se întoarce orice lucru. (*Gânduri către sine însuși,* IV.23)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice privind disciplina dorinței

Înainte de a citi acest capitol, evaluați cât de mult sunteți de acord cu următoarele enunțuri, apoi reveniți și reevaluați, după ce ați citit și ați meditat asupra subiectului.

1. Toate lucrurile sunt determinate exclusiv de necesitatea cauzală, inclusiv de acțiunile mele.
2. Când ne concentrăm pe ceea ce se întâmplă aici și acum, greutățile devin mai ușor de îndurat.
3. În loc să vrem ca evenimentele din afara controlului nostru să se petreacă așa cum ne dorim noi, ar trebui să le luăm ca atare.

Ce este disciplina dorinței?

De ce am accepta orice ni se întâmplă în viață și ce au vrut stoicii să spună cu asta? Care este diferența dintre această atitudine și resemnarea pasivă în fața lucrurilor rele? Aceste probleme sunt formulate de teoria

celor „trei discipline stoice“ a lui Epictet, disciplina dorinței (*orexis*) și a aversiunii (*ekklisis*). Aceasta poate fi descrisă, de asemenea, drept o formă de disciplinare sau de terapie a pasiunilor, pentru că presupune prevenirea și tratarea dorințelor nesănătoase și a fricilor irațională. De aceea ne vom referi la această practică cu termeni „disciplina dorinței“ sau „terapia pasiunilor“.

După spusele lui Epictet, scopul acestei discipline nu este să fim frustrați în fața imposibilității de a ne satisface dorințele, nici să fim absorbiți de ceea ce vrem să evităm, acestea putând fi prevenite învățând să ne acceptăm soarta cu inima ușoară. Această atitudine filosofică este cuprinsă într-unul dintre manualele stoice. Iată o maximă remarcabilă:

> Nu căuta ca evenimentele să se petreacă după cum dorești, ci, mai degrabă, ia-le ca atare, iar viața ta va curge liniștit. (*Manualul*, 8)

Acest pasaj pare să se refere la „cursul lin“ al vieții, ceea ce Zenon a definit inițial drept „scop în conformitate cu natura“. Disciplinarea dorinței se asociază astfel cu dobândirea seninătății, ceea ce înseamnă depășirea tulburării sufletești (*apatheia*).

Hadot descrie, de asemenea, disciplinarea dorinței ca pe un refuz de a vrea altceva decât este hărăzit de natură, altceva decât soarta proprie (Hadot, 1998). O interpretează ca pe virtutea de a trăi în armonie cu întregul naturii, prin acceptare stoică. Marcus Aurelius spune că disciplinarea are de-a face cu sfatul lui Epictet de a se abține complet de la a dori sau de la a se teme de lucruri care nu se află sub controlul nostru. Ea pare să aibă astfel legătură cu faimosul slogan al lui Epictet „îndură și rezistă“. Voia să spună că novicii stoici vor trebui să se antreneze zilnic:

1. Să îndure lucrurile de care le e teamă în mod irațional sau pe care le găsesc respingătoare, în mod curajos și cu perseverență.
2. Să renunțe, să se abțină de la lucrurile după care jinduiesc în mod irațional, prin discreție și autodisciplină.

Majoritatea oamenilor tânjesc după plăceri senzoriale, sănătate, avere, reputație și alte lucruri „indiferente“ care sunt naiv evaluate drept lucruri „bune“ și necesare pentru Fericire; și se tem de opusele lor și le evită: durerea fizică, disconfortul, boala, sărăcia și ridiculizarea. Dorința de bogăție și teama de moarte sunt menționate uneori ca fiind cele mai importante pasiuni ce trebuie depășite. Seneca formulează toate acestea într-un limbaj șocant când ne asigură că filosofia ne promite că nu vom fi tulburați de sclipirea aurului mai mult decât de sclipirea unei săbii și că vom putea „înfrunta cu mult curaj lucrurile pe care și le doresc sau de care se tem“ (*Epistole*, 48).

După cum am mai spus, cinicii au adoptat o viață extrem de modestă, trăind în sărăcie voluntară, căutând cele mai mari greutăți. Deși stoicii credeau că acest lucru este admirabil, chiar o cale directă către virtute, ei au simțit că această cale nu este potrivită pentru cei mai mulți oameni. Ei credeau că anumite elemente ale practicii stoice ar putea deveni problematice când sunt făcute doar din dorința de „spectacol", așa că stoicii sunt sfătuiți de Epictet să ascundă anumite aspecte ale practicii lor, când este posibil. De asemenea, din perspectivă stoică, nu trebuie să renunțăm complet la lucrurile „indiferente", dacă rămânem detașați emoțional de ele.

Epictet nu vrea să spună că ar trebui să ne torturăm pe noi înșine. Doar că, dacă vrem să trăim înțelept, trebuie să ne întărim capacitatea de autocontrol, antrenându-ne, într-o manieră mai rezonabilă, pentru a face față greutăților și pentru a renunța la plăceri care sunt nesănătoase și de care suntem atașați în mod excesiv. Totuși stoicii precum Seneca recomandă să trăim, cât de des, cât mai simplu cu putință și să ducem măcar ocazional o viață mai aspră, să dormim pe o suprafață tare, bând numai apă și consumând cele mai simple mâncăruri, pentru a ne căli. El îi sfătuiește pe discipolii stoici să trăiască măcar trei, patru zile cât se poate de sărăcăcios, reducând nevoile la „o rogojină de paie, la pătura unui soldat și la o bucată de pâine neagră" (*Epistole*, 18). În Antichitate, destui oameni trăiau în mod constant așa, iar soldații aflați în campanii militare se întâlneau mereu cu aceste condiții. Dacă asta pare o formă de autopedepsire, gândiți-vă că, pentru stoicii moderni, simpla practicare a unor exerciții fizice, ținerea unei diete stricte sau chiar mersul vreme de o săptămână cu cortul în natură reprezintă o cale „normală" și „sănătoasă" de a ne crește rezistența și capacitatea de abstinență.

Epictet a subliniat că această disciplină inițială este esențială pentru novicii stoici, fiindcă se ocupă de pasiunile care ne tulbură când ni se pare că suntem loviți de ghinion, pentru că dorințele sau aversiunile noastre intră în conflict cu soarta noastră. Nu putem gândi clar când suntem prinși în strânsoarea unor dorințe sau a unor emoții violente, așadar filosofia practică trebuie să înceapă cu un soi de terapie a pasiunilor, ca să curețe terenul pentru logică sau etică.

De aceea, studenții școlii lui Epictet erau sfătuiți să se abțină de la studiul celorlalte două discipline, până când nu vor fi făcut progrese în raport cu disciplinarea dorinței. După cum am remarcat mai devreme, acestea sunt ecouri ale carierei timpurii a lui Zenon, care a început ca cinic și s-a concentrat aproape exclusiv pe dobândirea autocontrolului. Faptul că suntem tulburați și viața nu curge ușor, din pricina

supărătoarelor dorințe și emoții, este un semn care ne avertizează că nu am digerat pe deplin doctrina etică a stoicilor: aceea că virtutea este singurul bine și că tot ceea ce nu depinde de noi este, în cele din urmă, indiferent. Atât timp cât am sentimentul că lucrurile se desfășoară împotriva mea, că nu reușesc să obțin ceea ce îmi doresc sau să evit lucrurile față de care am aversiune, înseamnă că sunt încă înrobit pasiunilor mele și că sunt încă novice. Prin contrast, înțeleptul se bucură de libertate deplină, pentru că el dorește numai ceea ce se află sub controlul lui, așa că nu este vreodată copleșit, iar viața îi curge lin.

Hadot a numit scopul acestei discipline preliminare *amor fati*, adică a-ți accepta cu dragoste soarta, cu o expresie împrumutată de la filosoful de secol al XIX-lea, Nietzsche. El a scris celebrul aforism: „De la școala militară a vieții – ceea ce nu mă ucide mă face mai puternic" – aforism care poate rezuma, de asemenea, disciplina stoică a dorinței. A trăi în armonie cu soarta proprie înseamnă să nu mai fii înstrăinat de natură, înțeleasă ca întreg, și să devii un adevărat „cetățean al Cosmosului".

O persoană care urmează, astfel, disciplina dorinței și care acceptă rolul ce i-a fost prescris de viață, „va fi un om demn de lumea în care s-a născut" (*Gânduri către sine*, XII.1). Fie că înțelegem asta, fie că nu, cu toții trăim viețile pe care ni le rezervă soarta, fie că vrem, fie că nu. Zenon a ilustrat acest lucru printr-o metaforă șocantă: înțeleptul e ca un câine legat la un atelaj, care aleargă alături și ține pasul cu el, în timp ce nebunul e ca un câine care se zbate în toate părțile, deși este legat și este nevoit să meargă încotro ajunge atelajul. Seneca a spus că Zeus este asemenea unui general al unei armate și trebuie să-l urmăm oricând, dar „nu este un bun soldat cel care-și urmează comandantul mormăind și bombănind" (*Epistole*, 108).

O altă metaforă atribuită lui Chrysipp spunea că viața omenească este asemenea cuiva care merge prin nămol în picioarele goale sau în sandale. Dacă piciorul ar putea gândi și și-ar înțelege rolul pe acest pământ, atunci s-ar afunda voluntar în nămol, lin și fără ezitare. În cele din urmă, faimosul „Imn către Zeus", compus de Cleanthes, spunea: „Cei care vor sunt conduși de soartă, iar cei care refuză sunt târâți". Epictet își încuraja elevii să mediteze frecvent la tâlcul acestei rugăciuni. Totuși, după cum remarcă jurnalistul și autorul Oliver Burkeman, într-o discuție privind relevanța stoicismului pentru moderni, această acceptare nu înseamnă resemnare pasivă și nici că un stoic care s-ar întâmpla să se găsească într-o situație abuzivă nu ar accepta-o, pur și simplu, ci ar încerca să iasă din ea.

Vom învăța mai multe despre disciplina stoică mai târziu, dar, în cuvinte simple, stoicii preferă „în mod natural" să iasă din situațiile abuzive și să ia măsurile potrivite pentru a se proteja, întrucât viitorul e nesigur. Totuși, odată ce abuzul a fost comis, înțelepciunea va consta în a accepta faptele, realitatea situației, fără a ne dori în mod bolnăvicios ca lucrurile să fie diferite, pentru că n-am putea totuși schimba trecutul.

După cum vom vedea, „disciplina dorinței" și „terapia pasiunilor" sunt, până la urmă, legate de fizica stoică. La o primă vedere, lucrul ar putea părea straniu, dar există multe exemple de exerciții contemplative în literatura stoică care par să fie bazate pe filosofia naturală și pe teologie și care joacă un rol important în raport cu modelarea dorințelor și a aversiunilor noastre. Conform analizei pe care o face Hadot referitor la disciplina dorinței, regăsim câteva exerciții importante care sunt legate de fizica stoică:

1. Concentrarea asupra a ceea ce este „aici și acum", adică asupra locului și momentului în care se află ceea ce putem controla și în care se află, prin urmare, binele suprem.
2. Definiția „fizică" a evenimentelor externe și „metoda diviziunii" sau analiza pe elemente.
3. Acceptarea evenimentelor ca fiind legate de necesitate cauzală sau de soartă sau întâmpinarea lor cu bucurie rațională, ca reprezentând Voința lui Dumnezeu.
4. „Privirea de deasupra" și meditațiile cosmologice înrudite.
5. Contemplarea omogenității (a caracterului de a fi la fel) și a lipsei de permanență a tuturor lucrurilor.
6. Poate și contemplarea eternei reîntoarceri a tuturor lucrurilor, ca în cazul lui Nietzsche.

Vom reveni mai târziu la câteva dintre aceste exerciții, pentru că sunt legate de câteva practici cosmologice mai complexe. În acest capitol ne vom concentra mai degrabă pe practica stoică fundamentală a concentrării pe ceea ce este aici și acum și pe *amor fati*, ca atitudine de acceptare a sorții care este stabilită prin necesitate cauzală.

STUDIU DE CAZ

Naufragiul lui Zenon

Zenon, fondatorul stoicismului, era un comerciant fenician care provenea din portul Citium din Cipru. Pe când avea treizeci de ani, sau cel puțin așa spune legenda, călătorea din Fenicia către portul grecesc Pireu cu o încărcătură de purpură (*porphura*), făcută din melcul marin murex, dar nava

a eșuat, iar el și-a pierdut încărcătura. A ajuns în Atena unde a devenit discipolul faimosului cinic Crates și și-a petrecut următorii douăzeci de ani studiind cu cei mai importanți filosofi ai locului. Fără să-și vadă naufragiul ca pe o catastrofă, ni se spune că ar fi mulțumit sorții că l-a îndreptat către filosofie („Bravo, noroace, că mă împingi astfel către filosofie!") și chiar ar fi glumit: „Am făcut o călătorie fericită când am suferit naufragiul" (*Despre viețile și doctrinele…*, VII.5). Pentru stoici, înțelepciunea morală de felul celei dobândite de Socrate sau Zenon este neprețuită și cu atât mai prețioasă decât orice noroc.

Unii autori antici pun la îndoială autenticitatea acestei povești, dar, indiferent că este corectă din punct de vedere istoric sau nu, este importantă prin exemplul pe care îl dă în ceea ce privește „dragostea de înțelepciune" și atitudinea de indiferență filosofică în fața sorții potrivnice. Cinicii trăiau aidoma unor cerșetori și poate că lui Zenon i s-a părut normal ca, nemaiavând nimic, să adopte stilul lor de viață simplu, lipsit de orice posesiuni, cu excepția unei haine, a unui baston și a unui săculeț pentru mâncare. După cum spuneau cinicii, sărăcia ar putea fi un mai bun profesor de filosofie decât cărțile sau prelegerile.

De aceea metafora vasului care naufragiază a fost adesea folosită în literatura stoică simbolizând nevoia de a face față necazurilor vieții. De exemplu, făcând trimitere la un naufragiu precum acela suferit de Zenon, Epictet le spune elevilor săi că ar trebui să se antreneze pentru a răspunde unor impresii precum aceea legată de faptul că „vasul s-a scufundat", pur și simplu, remarcând că vasul s-a scufundat, fără a adăuga judecăți de valoare și fără a se plânge. Valurile metaforice ale sorții ne pot afecta trupul și ne pot lua toate posesiunile, dar nu pot afecta capacitatea rațională a minții noastre, locul înțelepciunii și al virtuții, în afară de situația în care le permitem să facă asta.

DE ȚINUT MINTE

Voința liberă și determinismul (compatibilism)

Cicero ne asigură că stoicii nu erau superstițioși când vorbeau despre „soartă", ci, mai degrabă, foloseau un concept al filosofiei Naturii sau Fizicii. Soarta stoică este, propriu-zis, conceptul unui lanț cauzal care produce totul în univers: „Nu s-a întâmplat nimic din ce nu va fi și, în același fel, nu va exista nimic pentru care Natura să nu conțină cauze care lucrează pentru a produce exact acel lucru" (*Despre divinație*, I.125–16). De fapt, stoicii erau ceea ce se numește „compatibiliști" filosofici: credeau că evenimentele sunt configurate strict de un lanț de cauze ce merge până la începutul universului, dar aceasta nu e incompatibilă cu libertatea umană.

Poate părea un element de confuzie, însă este o poziție filosofică influentă azi, pentru că se argumentează că liberul-arbitru și determinismul par incompatibile, din pricina unor probleme de limbaj. Când vorbim despre un om spunând că ar avea libertate în viața obișnuită, ne referim la faptul

că nimic nu-l împiedică să-și urmărească dorințele. Nu există nici o incongruență între noțiunea cotidiană asupra libertății și noțiunea mai elaborată care susține că dorințele și caracterul nostru sunt produsele unor cauze, bazată pe asumpția că toate lucrurile sunt determinate de necesitate cauzală.

Doar când ajungem până acolo încât să susținem nu doar că suntem liberi să acționăm, ci pretindem să fim independenți de orice cauză anterioară, abia atunci introducem în scenă noțiunea problematică de voință metafizică, care este ceva ce stoicii resping. Libertatea de care sunt preocupați stoicii este aceea care provine din disciplina practică sau aceea care provine din capacitatea de a îndura greutăți, prin intermediul căreia ne putem depăși și domina pasiunile irațională.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Aici și acum

Mai târziu vom lucra mai în detaliu exerciții care presupun mindfulness și concentrarea atenției aici și acum. Pentru moment, să încercăm să dăm mai multă atenție momentului prezent în felurile următoare:

- De mai multe ori pe parcursul zilei, încercați să vă readuceți atenția la momentul prezent, în loc s-o lăsați să hoinărească în reverie, să rumege amintiri sau să-și facă griji pentru viitor.
- Dacă este necesar să vă gândiți la altceva, este în regulă, dar păstrați momentul prezent în atenția voastră, încercând să vă dați seama cum funcționează mintea și trupul dumneavoastră – încercați să fiți conștienți de fiecare secundă care trece.
- Dacă vă ajută, încercați să vă imaginați că vedeți lumea pentru prima dată sau că este ultima dumneavoastră zi de viață și concentrați-vă atenția asupra felului în care acționați și gândiți moment de moment.
- Reamintiți-vă că trecutul și viitorul sunt indiferente și că supremul bine sau *eudaimonia* pot exista doar în interior, aici și acum, în acest moment.

Începeți prin a face un efort pentru a petrece mai mult timp zilnic concentrați pe ceea ce se întâmplă aici și acum, în special pe gândurile și acțiunile voastre. Evaluați acest proces. Care sunt motivele pro și contra pentru a face acest lucru? Cum ați putea obține mai multe avantaje sau cum ați putea afla și preveni dezavantajele?

AMINTEȘTE-ȚI!

Argumentul leneșului

Majoritatea oamenilor răspund teoriei stoice a determinismului – ideea că absolut totul în viață se întâmplă „în mod necesar" așa cum se întâmplă – spunând: „Ce rost mai are, atunci, să facem ceva, dacă totul este determinat?" Chrysipp a respins acest argument considerându-l eronat, numindu-l argumentul leneșului, pentru că justifică, de fapt, lenea, atât a trupului, cât și a minții. Evenimentele nu sunt determinate să se producă indiferent de ceea ce faci, ci, mai degrabă, odată cu ceea ce faci. Gândurile și acțiunile tale sunt necesare ca elemente trebuincioase în lanțul cauzal care formează universul. Rezultatul evenimentelor depinde și de acțiunile tale.

Evenimentele sunt sortite ca efect al cauzelor ce le-au precedat, în felul în care un chibrit e sortit să se aprindă, dacă faci ce trebuie și dacă nu-l împiedică nimic să se aprindă. Stoicii vor să spună că soarta lucrează prin noi, așadar, chiar dacă există lucruri în viață pentru care trebuie să facem mari eforturi, faptul de a face sau nu acele eforturi este unul dintre factorii care ne determină soarta. Citiți acum aceste rânduri, ar spune stoicii, pentru că ați fost aduși aici de necesitatea cauzală.

Ceea ce se întâmplă mai târziu depinde de ceea ce se întâmplă acum, pentru că nu sunteți decât o mică rotiță într-o imensă mașinărie a universului. Totuși alegerile dumneavoastră sunt ele însele rezultatul unor lanțuri cauzale masive care au început cu miliarde de ani în urmă, când universul abia lua naștere.

Contemplând ceea ce este „aici și acum"

În analiza pe care o face *Meditațiilor* lui Marcus Aurelius, Hadot se referă la o scenă din bine-cunoscutul film *Cercul poeților dispăruți* (1989), în care personajul principal, un profesor de literatură engleză, jucat de Robin Williams, îi face pe elevii săi să observe cu atenție o fotografie veche care îi prezintă pe câțiva dintre foștii elevi ai școli, acum morți de mult (Hadot, 1998). Îl roagă pe unul dintre ei să citească cu voce tare poemul „To the Virgins, to Make Much of Time", de Robert Herrick, care a fost inspirat de temele morții și ale trecerii, preluate din poezia antică romană.

Să culegi mugurii rozei cât mai poți
Căci timpul, iată curge,
Și această floare ce zâmbește azi
Mâine de tot se stinge.

El compară aceste versuri cu dictonul *Carpe diem* („Trăiește clipa!"), un citat din poetul roman Horațiu, care a fost influențat atât de stoicism, cât și de epicurianism. Contemplarea celor morți și meditația la caracterul trecător al vieții era o strategie comună pentru gânditorii și poeții elenistici, pentru a ne face să ne concentrăm mai bine pe „aici și acum".

Acest accent pus pe ceea ce este aici și acum era un important exercițiu psihologic în stoicism, în special în *Gândurile* lui Marcus Aurelius. Se leagă de toate cele trei discipline stoice, întrucât toate judecățile noastre curente, dorințele și acțiunile noastre ne sunt, în realitate, la îndemână în orice moment.

> Cât despre intelect, îi sunt indiferente toate cele care nu reprezintă activitățile lui; iar cele ce sunt activitățile lui sunt toate în puterea sa. Și, dintre acestea, de fapt, el acționează numai asupra celor prezente, căci activitățile sale, fie viitoare, fie trecute, sunt și ele, în clipa de față, indiferente. (*Gânduri către sine...,* VI.32)

Oricum, conceptul de „aici și acum" pare să fie în mod deosebit legat de fizica stoică și de relația cu Natura pe care o implică. Hadot notează două beneficii particulare ce decurg din felul în care stoicii se concentrează pe momentul prezent.

1. Greutățile devin mai suportabile, fiind reduse la o succesiune de momente trecătoare și făcându-ne să ne acceptăm soarta mai ușor.
2. O mai mare conștiință de sine (*mindfulness*) este raportată la calitatea (virtuoasă sau vicioasă) acțiunilor noastre curente. (Hadot, 1998)

Marcus redă explicit prima metodă spunând: „Amintește-ți apoi că nici viitorul și nici trecutul nu te copleșesc, ci întotdeauna numai prezentul; și că acesta se reduce, numai să îl delimitezi și să-ți convingi intelectul de greșeala sa, dacă nu reușește să-l înfrunte, așa, simplificat" (*Gânduri către sine...*, VIII.36). E ca și cum ați spune: trebuie să trec prin greutățile acestea cu fiecare clipă. Concentrându-ne asupra momentului prezent și refuzând să ne facem griji pentru viitor, putem rezolva lucrurile pas cu pas și putem depăși obstacole care ar părea, altfel, copleșitoare.

Strategia stoică de a privi izolat momentul prezent pare să fie legată îndeaproape de ceea ce Hadot numește „definiția fizică". Aceasta înseamnă cultivarea detașării calme a unui filosof al naturii sau a unui om de știință. Va trebui să descriem o situație sau un obiect făcând referire la calitățile lor obiective, dincolo de orice retorică emoțională sau judecăți de valoare, și să ajungem la o „reprezentare obiectivă", *phantasia kataleptiké.* (Vom discuta într-un alt loc în legătură cu „disciplina judecății".) Totuși, în special în scrierile lui Marcus Aurelius, aceasta presupune un fel de „metodă a diviziunii", care înseamnă descompunerea situației de analizat în aspecte și în componente individuale.

Acesta este unul dintre aspectele fundamentale care privesc transformarea fizicii sau a „filosofiei naturale" într-o formă de terapie

psihologică. Marcus observă că, dacă luăm și disecăm un dans seducător și îl despărțim în părțile componente, își pierde puterea de a ne vrăji. Când ne trezim copleșiți de îngrijorare sau de greutăți, putem, în același fel, să ne ocupăm de dificultățile cu care ne-am întâlnit pe rând, privindu-le mai obiectiv. Într-adevăr, ar trebui să ne îndreptăm cu mare atenție către toate procesele pe care le întâlnim, cu excepția virtuții și a altor bunuri, și să le divizăm în părțile componente până ajungem la punctul în care putem privi lucrurile în manieră detașată.

Un al doilea avantaj pentru care cineva ar dori să se concentreze asupra prezentului este acela că, astfel, își poate spori experiența faptului de a fi conștient de sine. Altfel, tindem să fim copleșiți de gândurile noastre despre trecut și viitor și să pierdem legătura cu momentul prezent. Seneca rezumă acest lucru într-un pasaj superb în care observă, cu profunzime, că cea mai mare parte a suferinței umane vine din rumegarea continuă a gândurilor despre trecut și din îngrijorările cu privire la viitor și că nimeni aproape că nu-și limitează grijile la momentul prezent:

> Fiarele sălbatice fug de primejdiile pe care le văd; după ce au fugit se simt în siguranță; noi însă ne temem și de viitor, și de trecut. (*Epistole*..., V, p. 45)

Pentru stoici, binele nu poate exista decât „aici și acum", pentru că aici încep acțiunile noastre voluntare. Cu toate acestea, totul în viață conspiră ca să ne facă gândurile să hoinărească. Cu cât se întâmplă asta mai des, cu atât suntem mai puțin conștienți de noi înșine (*mindful*) și cu atât mai lipsiți de minte devenim (*mindless*). Majoritatea oamenilor încearcă să obțină fericirea pe căi ocolite, prin intermediul unor lucruri exterioare pe care speră să le obțină în viitor. Prin contrast, stoicii vor să obțină fericirea încercând să devină buni acum, pentru că aceasta este singura cale și cea mai directă către *eudaimonia*. Bazându-ne atenția pe ceea ce se află aici și acum, putem face față cu succes provocării de a accepta lucrurile „indiferente" cu bunăvoință, în timp ce cultivăm înțelepciunea și dreptatea prin acțiunile noastre. Terapia stoică a pasiunilor cere, prin urmare, o atenție continuă și intensă pentru experiența noastră de fiecare clipă.

DE ȚINUT MINTE

„Aici și acum"

Stoicismul antic a fost, cât se poate de limpede, o filosofie a lui „aici și acum", deși modernii asociază mult mai des această atitudine cu filosofiile orientale, în particular cu budismul. De altfel, expresia „aici și acum" provine dintr-un echivalent latinesc: *hic et nunc*. Exercițiul de a trăi fiind atenți la momentul prezent este subliniat și susținut de-a lungul *Gândurilor* lui Marcus Aurelius. Pentru stoici, trecutul și viitorul sunt indiferente, pentru că nu sunt sub controlul nostru, deci „binele" și „răul" se pot găsi numai în prezent. Oamenii depășesc animalele prin capacitatea lor de a se gândi la trecut sau de a planifica viitorul, prin intermediul gândirii și al limbajului. Totuși, făcând acest lucru, putem ajunge ușor să neglijăm locul natural al voinței noastre, care este în prezent, unde își are originea virtutea.

Stoicii se antrenează așadar să-și mențină atenția asupra momentului prezent, de regulă încercând să-și amintească faptul că ar putea muri a doua zi și căutând să fie în prezent și să-și obțină Fericirea „aici și acum". Cu alte cuvinte, cel mai important lucru din Univers este în interiorul tău.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Divide și cucerește!

Încercați să faceți acest exercițiu în câteva situații diferite, pentru a vedea dacă puteți să vă modificați răspunsurile emoționale defalcând lucrurile în părțile lor componente și privindu-le mai detașat.

1. Închideți ochii și gândiți-vă la o situație recentă în care ați avut emoții puternice, despre care credeți că ar fi mai sănătos să le schimbați.
2. Descrieți experiența verbal, fără a face judecăți de valoare și fără a folosi un limbaj emoțional; imaginați-vă că sunteți asemenea unui om de știință care încearcă să observe situația dintr-o perspectivă imparțială și detașată.
3. Divizați situația în părți componente și încercați să vă gândiți la ele una câte una, separat, defalcând lucrurile în elemente individuale; de exemplu, mirosul unei mâncări, diferitele feluri de pe o farfurie, culorile etc.
4. Analizați fiecare dintre aceste elemente luate separat și puneți-vă apoi întrebarea dacă se justifică felul în care vă simțeați?
5. Concentrați-vă să considerați fiecare element ca fiind absolut „indiferent" pentru *eudaimonia*.

Dacă elementele componente ale unei situații, luate unul câte unul, sunt suportabile, de ce ar trebui să fie copleșitoare aceste elemente puse la un loc? Continuați să practicați analiza lucrurilor în acest fel, menținând practica mai mult, dacă este cazul, până când acest exercițiu va deveni mai ușor și mai familiar.

AMINTEȘTE-ȚI!

Conceptul stoic de libertate

Este un paradox stoic larg răspândit că înțeleptul este liber indiferent dacă este închis sau exilat de un tiran puternic. Acest dicton era verificat frecvent, pentru că filosofii antici erau adesea închiși, exilați și chiar executați! Libertatea omului cu adevărat înțelept stă în aceea că își urmează natura rațională, face ce se află sub controlul său și e în acord cu înțelepciunea și virtutea. El nu vrea decât să trăiască înțelept, adaptându-se la evenimente într-o manieră congruentă cu înțelepciunea și nimic nu-l poate împiedica să facă asta. Este doar o altă oportunitate de a exersa virtutea, care este singurul lucru pe care și-l dorește în viață.

Astfel, conform stoicilor, un om este liber dacă nu este robul dorințelor sale. Totuși, dacă nu vom dori decât lucrurile care se află sub controlul nostru, atunci nu vom simți niciodată frustrare, iar libertatea noastră va fi garantată indiferent de circumstanțe. Dacă vom dori, dimpotrivă, lucruri care nu sunt sub controlul nostru, atunci vom deveni sclavii dorințelor și pasiunilor noastre. Mai rău, dacă cineva va controla ceea ce ne dorim, atunci vom deveni literalmente sclavii acelor oameni. Majoritatea oamenilor pot fi controlați de tirani, care le pot amenința viețile sau le pot lua proprietățile și toate lucrurile pe care și-ar dori să le păstreze. Totuși înțeleptul perfect înțelege că aceste lucruri sunt „indiferente", așa că tiranii nu pot lua nimic din ceea ce își dorește înțeleptul și nici nu-l pot expune la ceva de care să se teamă.

Dragostea de soartă și acceptarea bucuroasă

Epictet descrie pentru elevii săi un proces în trei stadii privind disciplina dorinței. El subliniază necesitatea ca stoicii să se antreneze serios și să adere la principiile doctrinei, bazându-se pe anumite fraze preconcepute pe care să le aibă la îndemână zi și noapte. Ar trebui scrise, analizate și discutate până ajung să fie memorate și înțelese. Ar trebui să ne imaginăm în mod repetat posibilele catastrofe care ne pot atinge în viață, lucruri de care se tem cei mai mulți oameni, și astfel să ne pregătim dinainte pentru ele.

> Apoi, dacă se întâmplă unul dintre lucrurile acelea pe care le numim „indezirabile", ne va veni imediat gândul că nu ne-a prins pe nepregătite, iar asta va ușura mult povara. În orice caz, este de mare ajutor să poți spune „știu că fiul care mi s-a născut era muritor". (O zicală cunoscută, atribuită mai multor înțelepți.) Pentru că asta vei spune și, în același fel, „știam că eu sunt muritor" sau „știam că sunt vulnerabil la exil" sau „știu că pot fi trimis la închisoare". *(Discursuri*, 3.24)

Discutăm mai pe larg despre importanța pe care stoicii o dau anticipării acestor lucruri în capitolul privind „prevederea adversităților", dar, până atunci, îl urmărim pe Epictet spunându-le

elevilor lui cum să se poarte când apar necazurile. Iată trei pași pe care îi recomandă:

1. Spune-ți că ai anticipat deja că ți se poate întâmpla un astfel de necaz: „Știam că fiul meu este muritor".
2. Reamintește-ți mereu că lucrurile care nu țin de tine sunt indiferente în ceea ce privește *eudaimonia*: „Acest lucru este exterior și nu mă poate răni cu adevărat".
3. Epictet a spus că pasul al treilea este cu adevărat decisiv: trebuie să vă spuneți că el v-a fost realmente trimis de Soartă sau de Zeu și determinat de o țesătură de cauze care alcătuiește un întreg, de exemplu: „Dacă asta e voia Naturii, atunci fie!"

Disciplina dorinței culminează cu acceptarea voluntară a evenimentelor, indiferent dacă majoritatea oamenilor le consideră bune sau rele.

Stoicii cultivă, indubitabil, „indiferența față de lucrurile indiferente" și vorbesc despre primirea lor cu pietate și chiar cu bucurie, ceea ce pare, la prima vedere, o contradicție. Hadot explică această situație în felul următor:

> Din moment ce un eveniment extern este indiferent și nu depinde de mine, mă pot aștepta ca un stoic să-l trateze cu indiferență. Indiferența însă nu înseamnă răceală. Dimpotrivă: de vreme ce un astfel de eveniment e parte dintr-un întreg care se iubește pe sine și din moment ce este util și dorit de acesta, va trebui să-l vrei și să-l primești și tu. În acest fel, voința mea se va identifica cu voința divină care a dorit acest eveniment. A fi indiferent față de lucruri indiferente, adică lucruri care nu depind de mine – înseamnă, până la urmă, a nu face o diferență între ele: să le iubim pe toate în mod egal, așa cum Natura sau Întregul le produce cu o dragoste egală. (Hadot, 1998)

Marcus vorbește despre găsirea satisfacției în evenimentele externe care vin peste noi, să le „întâmpinăm cu bucurie", să le „acceptăm cu plăcere". Să „le iubim" și să dorim să se întâmple așa cum au fost determinate de soarta noastră. Hadot compară această atitudine cu conceptul nietzschean de *amor fati*, care înseamnă dragoste față de propria soartă:

> Formula mea, pentru ceea ce este măreț în oameni, este *amor fati*: să nu vrei să ai nimic altfel, nici înaintea ta, nici în urma ta, nici în întreaga veșnicie. Numai să știi să suporți ceea ce este necesar și cu atât mai puțin să-l ascunzi – orice idealism este ipocrizia în fața necesității –, ci să-l iubești. (Nietzsche, *Ecce Homo*, Dacia, Cluj-Napoca, 1999, trad. M. Ivănescu)

Nietzsche descrie această atitudine ca fiind legată de un alt exercițiu care se bazează pe Fizica stoică, contemplarea întregului sau „privirea de

sus".

> Așa cum mă învață natura mea cea mai intimă, tot ceea ce este trebuincios, privit de sus și prin prisma unei economii superioare este, totodată, și ceea ce este necesar în sine și nu trebuie doar suportat, ci și iubit... *Amor fati*: aceasta este natura mea cea mai intimă. (Nietzsche, *Cazul Wagner*, Humanitas, București, 2004, trad. Alexandru Leahu)

În alt loc, Nietzsche spune că, atunci când ne declarăm complet satisfăcuți cu întregul fie și o singură clipă, în acel moment spunem „Da" întregii existențe și nouă înșine, iar asta înseamnă să formăm întregul existenței printr-un singur act etern. Această poziție seamănă cu cea exprimată într-o frază criptică atribuită lui Chrysipp: „Dacă un om este înțelept fie și o singură clipă, nu va fi cu nimic mai puțin fericit decât aceia care sunt înțelepți o veșnicie" (în Plutarh, *Despre concepțiile comune*, VIII.1062 a.).

DE ȚINUT MINTE

Amor fati, la Nietzsche

Pierre Hadot preia conceptul latinesc *amor fati*, care înseamnă dragostea față de propria soartă, de la filosoful german de secol al XIX-lea, Friedrich Nietzsche. Nietzsche a fost profesor de filologie clasică și, probabil, a inventat sintagma de unul singur. Deși stoicii nu par să fi folosit ei înșiși sintagma, ea pare să surprindă foarte bine spiritul filosofiei lor.

Desigur, filosofia lui Nietzsche nu este similară cu a stoicilor, deși vom mai menționa câteva asemănări între ele. Noțiunea de *amor fati* surprinde atitudinea fundamentală de acceptare a stoicilor, care este centrală pentru disciplina dorinței. Înțeleptul are un sentiment de pietate și de reverență față de întregul Univers și, deși face ceea ce crede că este potrivit în fiecare situație, fapt care cere uneori mult curaj și autodisciplină, reușește, de asemenea, să accepte orice se întâmplă cu inima ușoară. Este absurd să spui că înțeleptul va accepta cu bucurie chiar și moartea propriului copil. Pare mai înțelept să spunem că el va accepta existența ca întreg, chiar dacă se vor întâmpla și evenimente pe care majoritatea oamenilor le-ar cataloga drept „rele" și chiar „catastrofale".

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Exerciții stoice de acceptare

Încercați, vreme de două minute, să practicați exercițiul stoic al acceptării radicale a lucrurilor așa cum sunt, și nu cum v-ați dori să fie. Poate fi, în același timp, rațional și sănătos să ne dorim ca lucrurile să fie într-un anume fel în viitor, dacă soarta va permite acest lucru. Cu toate acestea, nu vom putea schimba trecutul și ce s-a întâmplat deja. Putem influența doar viitorul până într-un anumit punct, schimbându-ne acțiunile și gândurile actuale. Concentrați-vă așadar pe ideea că nu mai puteți schimba trecutul și că viitorul s-ar putea să nu arate cum v-ați dorit. Încercați următorul experiment mental:

1. Imaginați-vă că universul a fost proiectat să ne pună în fața unor provocări din când în când, ca o formă de terapie prescrisă de Zeus, întrucât numai așa se poate progresa pe calea Fericirii, acceptându-le și răspunzând în mod corespunzător, în acord cu virtutea.
2. În mod similar, imaginați-vă că alegeți inconștient, în întregul său, soarta proprie, pentru a putea să învățați și să creșteți.
3. Încercați să meditați la ideea că evenimentele și răspunsul la ele n-au putut fi altfel, ci au fost cu totul determinate de legile naturii; cum ar spune stoicii, nu deplângem inabilitatea copiilor de a vorbi pentru că o vedem ca fiind naturală și, în același fel, nu are rost să fim dezamăgiți de nenorocul presupus de soartă, în orice caz nu mai mult decât de faptul că nu avem aripi.
4. Spuneți-vă că nimic în viață nu contează, în afară de răspunsul nostru voluntar la evenimente, pe care, prin definiție, îl putem accepta în orice clipă; acceptați orice altceva, orice este corporal sau exterior și considerați-le indiferente, triviale, gândiți-vă la capacitatea de a le depăși prin mărinimie, care începe chiar cu această atitudine de acceptare.

Încercați să descoperiți și alte moduri în care puteți exersa atitudinea de acceptare filosofică și puneți-le în practică de câteva ori pe zi.

AMINTEȘTE-ȚI!

Acceptarea nu este resemnare

Cei mulți oameni confundă acceptarea cu resemnarea. Stoicii antici nu erau niște mototoli. Modelul lor mitologic era totuși Heracle, cel care a îndeplinit cele douăsprezece munci cu un curaj legendar și dând dovadă de o capacitate serioasă de a îndura greutățile.

Regele Antigon al Macedoniei a fost unul dintre cei mai puternici lideri militari ai perioadei sale, iar Perseus, unul dintre elevii preferați ai lui Zenon, și-a dat viața apărând regatul său. Cato a devenit erou pentru toți romanii, în special pentru ultimii stoici, după ce a condus rămășițele armatei republicane prin deșertul african, înfruntând pentru ultima oară legiunile tiranului Iulius Caesar. Marcus Aurelius a fost, probabil, cel mai puternic conducător militar și politic al vremii sale și și-a condus în mod

repetat armatele împotriva cetelor barbare de invadatori. Literatura stoică este plină de alte exemple de eroism. După cu vom vedea mai târziu, angajamentul stoic este acela de a face în lume ceea ce este potrivit, ca parte a unei „discipline a acțiunii".

PUNCTE PRINCIPALE

- Disciplinarea dorințelor și a aversiunii este legată, în mod special, de terapia stoică a pasiunilor și de acceptarea lucrurilor care nu se află sub controlul nostru, ca fiind parte din întregul naturii.
- Contemplarea a ceea ce există aici și acum este parte a practicii stoice și se leagă, în principal, de disciplinarea puterii.
- *Amor fati* sau a dori și a accepta bucuros soarta ca element fundamental al practicii stoice.

PASUL URMĂTOR

După ce am discutat „pasiunile irațională", în următorul capitol vom privi mai în detaliu atitudinile stoice față de sentimentele sănătoase de dragoste și de prietenie. Dimensiunea socială a stoicismului explică de ce stoicii nu sunt insensibili și inerți ca o piatră. Filosofia lor se bazează pe conceptul fundamental de „afecțiune naturală", baza filantropiei stoice.

Din acest capitol veți învăța:

- că modul stoic de viață nu este lipsit de emoție și cum au încercat stoicii să cultive „afecțiunea naturală" și „prietenia" față de întreaga omenire;
- că stoicii definesc frumusețea ca fiind mai degrabă o caracteristică a caracterului, decât o chestiune de înfățișare exterioară;
- cum privesc stoicii Înțeleptul ipotetic ideal și „virtuțile" figurilor exemplare, pentru a emula atitudinile și comportamentul.

Deși virtuțile formează un cor armonios și nici una nu este mai bună sau mai cinstită decât alta, există totuși unele care se potrivesc mai bine unora dintre oameni. Mărinimia se potrivește tuturor muritorilor, chiar și celui mai umil. Căci ce este mai plin de măreție sau mai eroic decât să înfrunți o soartă potrivnică? (Seneca, *De clementia*, 3.III, în *Scrieri filozofice alese*, Minerva, București, trad. Paula Bălașa, Elena Lazăr, Nicolae Mircea Năstase, Svetlana Sterescu)

Dacă vei vedea un om netemător dinaintea primejdiilor, liber de patimi, fericit între nenorociri, senin în mijlocul furtunilor, care privește la ceilalți oameni din înalturi și la zei de la egal la egal, nu te va cuprinde oare un sentiment de respect pentru el? (Seneca, *Epistole...*, I, 41)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice către ceilalți

Înainte de a citi următorul capitol, evaluați în ce măsură sunteți de acord cu următoarele enunțuri, pe o scară de la 1 la 5, apoi reevaluați enunțurile după ce ați citit și ați asimilat conținuturile.

1. Ceea ce face o anumită persoană să fie frumoasă este, mai degrabă, caracterul ei, decât înfățișarea exterioară.
2. A iubi cu adevărat pe cineva înseamnă să acceptăm pe deplin ideea că am putea să-l pierdem.
3. Este important să ne gândim la ce-ar face sau ar crede un înțelept ideal când întâlnește diferite probleme în viață.

Stoicismul și filosofia iubirii

Ideea populară e că stoicii vechi aspirau să devină raționali ca un robot sau ca Mr. Spock, din Star Trek. Dar dacă se va dovedi că aceasta este o

concepție greșită? Cum ar fi dacă a depăși „pasiunile" nesănătoase și irațională ar însemna să ne cultivăm emoțiile raționale și sănătoase? Etica stoică se baza pe experiența naturală a „afecțiunii familiale" pe care oamenii și alte animale o simt pentru progeniturile lor. Putem să ne apropiem de etica stoică la fel cum ne-am apropia de o filosofie a dragostei, a afecțiunii naturale și a prieteniei.

După cum am văzut, termenul „filosofie" (*philosophia*) înseamnă „dragoste de înțelepciune", iar stoicii au preluat această expresie literal. *Philia* poate fi tradus prin „dragoste", „afecțiune" sau „prietenie". Pe măsură ce se maturizează, oamenii dezvoltă o afinitate tot mai mare față de propria natură rațională. Încercăm să ne păstrăm caracterul, nu doar viețile, și să prosperăm și din punct de vedere psihologic, nu doar fizic. Acest proces este lăsat incomplet de natură și scopul vieții este, astfel, de a-l completa în mod voluntar, progresând către înțelepciunea perfectă și virtutea ce reprezintă idealul înțelepciunii stoice.

Stoicii se referă la această excelență și la această prosperitate ca la ceea ce este cu adevărat și demn de a fi iubit. Zenon spusese în lucrarea sa, *Republica*, că numai cei care au înțelepciune și alte virtuți pot fi numiți cetățeni adevărați, prieteni, rude, iar cei cărora le lipsește înțelepciunea sunt condamnați să fie numiți cu „epitetele de inamici, dușmani, sclavi și străini unii de alții, părinți față de copii, frații între frați, prietenii între prieteni" (*Despre viețile...*, VII.32). Cu toate acestea, stoicii aspiranți, în ciuda nebuniei sau a imperfecțiunii lor, vor viza oricum dragostea pentru virtute, înțeleasă ca supremul bine. Mai mult, când întâlnim alți oameni care posedă virtutea, după cum spune Cicero, „afecțiunea noastră naturală" este stârnită de „lumina strălucitoare a bunătății și a excelenței" corelată cu al lor caracter. Chiar dacă nu i-am întâlnit niciodată în carne și oase, ci doar am auzit de ei, suntem atrași de cei buni și înțelepți și suntem stimulați de exemplul lor.

Pentru stoici, singurele ființe cu adevărat virtuoase sunt Zeus și înțeleptul ideal. Totuși, deși majoritatea oamenilor nu îndeplinesc strict criteriile cerute de virtutea stoică, ei pot zări totuși *frânturi* din ea. Stoicii, în special cei din perioada imperială romană, credeau că putem învăța din contemplarea exemplelor de virtute chiar și printre inamicii noștri sau printre filosofii din școlile rivale. Afecțiunea naturală se extinde la întreaga omenire, chiar și către cei nebuni sau vicioși, pentru că și ei au în comun cu restul oamenilor rațiunea și semințele virtuții. Așadar stoicii împreună cu ceilalți oameni vor prospera, vor învăța și vor trăi armonios, dacă soarta le va permite.

După cum am văzut, Marcus Aurelius își spune tot timpul că trebuie să iubească omenirea întreagă și își laudă profesorul, pe Sextus din Cheronea, pentru „faptul de a rămâne calm și, în același timp, foarte afectuos" (*Gânduri către sine...*, I.9).

Epictet le-a spus elevilor săi că perspectiva greșită comună potrivit căreia stoicii ar trebui să fie lipsiți de emoții, să aibă inimi de piatră sau de fier, este subminată de „disciplina acțiunii", în special de felul în care se raportează la afacerile familiale și sociale. Școala rivală a lui Epicur, care nega existența unei frății universale a oamenilor, căuta liniștea și eliberarea de suferința emoțională (*apatheia*) prin evitarea responsabilității sociale și prin limitarea la un cerc restrâns de prieteni.

Stoicii, prin contrast, credeau că suntem în mod fundamental ființe sociale, care simt o „afecțiune naturală" și o „afinitate" față de toți oamenii. Aceasta forma baza pentru „filantropia" stoică, dragostea rațională pentru toți oamenii, compatrioți ai Universului, „cetatea cosmică", adevărata semnificație a cosmopolitismului. Un om bun „va arăta dragoste față de toate celelalte ființe umane, va arăta bunătate, dreptate, blândețe și grijă față de vecinii săi", precum și pentru orașul și binele cetății sale (Musonius Rufus, *Prelegeri*, 14).

Desigur, alți oameni îmi sunt exteriori și de aceea virtutea *lor* nu este binele *meu* și nu poate contribui direct la Fericirea sau la *eudaimonia* mea – până la urmă, aceasta este treaba lor, nu a mea. Totuși printre lucrurile externe, care sunt indiferente, virtutea altora reprezintă totuși un *caz special*. Stoicii erau dispuși să-i numească pe alții „buni", dar nu în sensul în care ceva poate fi bun pentru mine sau util. De asemenea, stoicii nu par să obosească vreodată să dea exemple de oameni buni.

Bunătatea văzută la alții atrage în mod natural afecțiunea și prietenia noastră, nu pentru că ne-ar aduce vreun avantaj material, ci pentru că oglindește posibilitățile noastre de a atinge virtutea și poate fi iubită pentru ea însăși. De exemplu, omul de stat roman Laelius Înțeleptul, renumit pentru exemplara sa prietenie cu Scipio Africanul cel Tânăr, a studiat filosofia stoică cu maeștrii Diogene din Babylon și Panaetius. Într-un dialog numit *Despre prietenie*, Cicero îl înfățișează spunând că „nimic în întreaga lume nu este pe atât de deplin în conformitate cu Natura ca prietenia adevărată", o afinitate profundă între sentimentele și valorile a doi oameni, întreținută de dragoste și de afecțiune reciproce.

Înainte să devenim noi înșine buni și înțelepți, spune Laelius, a avea prieteni buni și înțelepți înseamnă a avea cel mai de preț dar din lume, cel mai valoros dintre lucrurile externe. Seneca a scris că înțeleptul, „chiar dacă își este îndeajuns, tot dorește să aibă un prieten" (*Epistole...*,

I, 9). El poate trăi fără prieteni, dar preferă să n-o facă. Astfel, înțeleptul preferă să aibă cât mai mulți prieteni cu putință, pentru că dispune de afecțiune naturală pentru toată omenirea, deși nu are nevoie să facă asta pentru fericirea proprie. Animalele luptă pentru resurse care nu se găsesc din abundență, cum ar fi hrana. Prin contrast, nimeni nu ne poate lua bunătatea sau înțelepciunea, care nu se împuținează nici când sunt împărțite cu alții. Stoicii privesc majoritatea lucrurilor pentru care se luptă oamenii cu detașare și cu indiferență și își dau voie să-i iubească chiar și pe aceia care sunt nebuni și vicioși.

O asemenea filantropie nu trebuie să fie superficială, ci trebuie să-i iubim pe ceilalți din adâncul inimii și să ne bucurăm de binele făcut dezinteresat, căutând virtutea ca pe propria răsplată. Le facem cel mai mare bine oamenilor dacă îi ajutăm să trăiască armonios, fără conflicte, și dacă îi ajutăm să pună umărul măcar puțin la construirea acelei Republici stoice la care visa Zenon, o comunitate de prieteni iluminați. Întrucât prețuiesc virtutea ca fiind cel mai mare bine în viață, stoicii își pot iubi până și inamicii, pentru că, dacă ar fi oameni înțelepți, nu le-ar mai purta dușmănie. Într-adevăr, deși afecțiunea ar trebui în mod normal păstrată pentru frumusețea virtuții, stoicii o extind și la oamenii lipsiți de virtute și care se pot purta ca niște inamici, pentru că avem cu toții rațiune și semințele virtuții.

> Este specific omului să-i iubească chiar și pe cei care comit greșeli. Și aceasta se realizează dacă te gândești, în același timp, că sunt rude cu tine și că greșesc din cauza neștiinței sau fără voia lor; că, în scurt timp, amândoi veți fi morți și, înainte de orice, că nu ți s-a adus nici un prejudiciu, fiindcă partea conducătoare a sufletului tău nu a devenit mai rea decât era înainte. (*Gânduri către sine...*, VII.22)

Într-un anume sens, stoicii îi vedeau pe oamenii vicioși și nesăbuiți ca pe niște copii care trec printr-o criză de isterie. Nu înțeleg propriu-zis ce fac și nu are nici un sens să ne mâniem pe ei.

> Cum este să ai afecțiune naturală? Nu aceea care se îndreaptă spre relații întâmplătoare, ci către întreaga omenire? A fi cu adevărat *philantropos* (filantrop, iubitor de oameni), să nu-i batjocorești, să nu-i urăști, să nu fii lipsit de răbdare, să nu-i privești de sus; să-i privești cu dragoste pe cei care aduc cele mai mari neajunsuri, pe cei care sunt cu precădere furioși pe ei înșiși și mai ales în momentul în care sunt furioși. (Shaftesbury, 2005)

Shaftesbury compara filantropia stoică cu atitudinea unei mame îngrijorate sau a unei surori medicale pentru un copil bolnav. Într-adevăr, pentru stoici, „afecțiunea naturală" (*philostorgia*) a părinților

pentru copiii lor este de maximă importanță. De exemplu, Musonius a susținut că, prin stoicism, departe de a deveni insensibili, ar putea căpăta o afecțiune mai profundă pentru progeniturile lor. „Cine, în afară de o mamă, și-ar putea iubi copiii mai mult decât propria viață?" (*Prelegeri*, 3)

Într-un sens, a deveni stoic înseamnă să ai afecțiune naturală pentru prieteni și familie, în acord cu înțelepciunea și virtutea. Mai mult, cred stoicii, această atitudine ar trebui extinsă către toată omenirea, într-o atitudine generalizată numită filantropie sau dragoste pentru întreaga umanitate. Această noțiune, prin care stoicismul propovăduiește un simț extins al dragostei și al afecțiunii, intră în contradicție directă cu concepția populară despre stoici, cum că ar fi lipsiți de sensibilitate, nu-i așa?

DE ȚINUT MINTE

„Afecțiunea naturală" și „afinitatea" sau „luarea în posesie"

În stoicism, dragostea și prietenia sunt concepte importante, în special cele legate de *philostorgia*, un sentiment experimentat între membrii apropiați ai familiei, tradus uneori prin „afecțiune naturală" sau „afecțiune familială". Stoicii încercau să-l urmeze pe Zeus, tatăl întregii omeniri, care posedă înțelepciunea deplină, este drept și se apleacă plin de afecțiune paternă către noi, copiii săi, și care era, pentru ei, un „zeu al prieteniei" și un „protector al familiilor". Pe măsură ce afinitatea lor cu rațiunea perfectă crește, afecțiunea naturală se extinde, în cazul filosofilor, la o atitudine de filantropie sau de dragoste pentru întreaga umanitate. *Oikeiôsis* este un alt termen grecesc pentru care nu există traducere românească. Înseamnă, literal, să aduci ceva în casă. Aceasta înseamnă „a intra în posesie", a deveni proprietarul unui lucru. Pe de altă parte, același termen s-ar putea traduce prin „afinitate", predispoziția pe care o avem de a fi atașați de propriile progenituri și de rudele de sânge. Putem vorbi despre acest fenomen ca despre un proces natural de *identificare* psihologică cu aceia pentru care simțim afecțiune.

Ne naștem cu afinitate naturală pentru trupurile noastre și, când ne reproducem, pentru odraslele noastre. Cu toate acestea, pe măsură ce dobândim tot mai multă afecțiune, ne putem identifica tot mai mult cu rațiunea proprie, dar și cu umanitatea ca întreg. Cu toate acestea, cei mai mulți oameni rămân alienați în ceea ce privește propria lor natură și restul umanității. Stoicii aspiră la un fel de frăție cu ceilalți oameni, întrucât fiecare dintre noi posedă rațiune și semințele virtuții. Chrysipp a scris, astfel, că omul înțelept și bun, care trăiește în armonie perfectă cu rațiunea și Natura, *nu este înstrăinat de nimic*, pe când omul lipsit de rațiune și viciat moral nu are afinitate cu nimic.

Cu cât acest simț al afecțiunii și al afinității naturale sporește, până la a cuprinde întreaga omenire și Natura, per ansamblu, cu atât devine mai rațional și mai sănătos. Înțeleptul stoic ideal trăiește în armonie și în afinitate cu restul universului. Marcus Aurelius a spus în mod repetat că scopul naturii umane este frăția universală și că ar trebui să arătăm o afecțiune genuină pentru ceilalți oameni pe care-i întâlnim, chiar și pentru cei care ne sunt ostili.

STUDIU DE CAZ

Ultimele zile ale lui Socrate

Exemplul cel mai important de om aproape de înțelepciune pe care îl dau stoicii este acela al lui Socrate. Xenofon, cel care l-a inspirat să studieze filosofia, l-a numit pe Socrate „exemplul perfect de bunătate și fericire" (*Amintiri despre Socrate*, IV.8). Execuția lui este descrisă în capitolul despre contemplarea morții, dar ne putem referi și la felul în care s-a purtat în fața tribunalului. În anul 399 î.Hr., Socrate a fost pus sub acuzare la Atena, pe când avea în jur de 70 de ani, pentru două presupuse vini: coruperea tineretului și pentru că predica într-un mod lipsit de pietate, poate chiar ateismul. Socrate a negat toate aceste acuzații.

Aceste acuzații, care li se păreau absurde tuturor prietenilor lui Socrate, este posibil să fi fost numai o fațadă. Mai simplu spus, este posibil ca filosoful să fi pus prea multe întrebări, să-i fi deranjat pe oamenii bogați și puternici ai locului. Jurații l-au condamnat pe Socrate, aparent cu mică majoritate. Legea atenian㠠le permitea atât lui Socrate, cât și acuzatorilor săi, să propună pedepse alternative din care jurații să aleagă. Socrate, după ce a glumit că ar trebui condamnat să mănânce trei mese, a fost de acord să plătească treizeci de bani de argint, sumă care era considerabilă la acel moment. Majoritatea banilor au fost dați de prietenii și de admiratorii săi, întrucât Socrate nu avea cine știe ce avere, nepretinzând vreodată recompense financiare pentru cursurile pe care le ținea.

Ceea ce i-a impresionat pe stoici a fost exemplul de echilibru și de fidelitate față de principiile sale pe care l-a dat Socrate în fața morții. Comportamentul său în fața curții, povestit de Platon în *Apărarea lui Socrate*, a fost, în mod remarcabil, unul deloc căit. Mai degrabă decât să-și apere viața, el s-a folosit de prilej pentru a lăuda viața filosofică. A vorbit liber și a rostit în fața juriului vorbe despre înțelepciune și virtute, și nu așa cum făceau cei mai mulți, aducându-și nevasta și copiii pentru a-i impresiona pe jurați și a cerși îndurare. Poate iritați de acest lucru, jurații au ales pedeapsa cu moartea propusă de acuzatori și l-au condamnat să și-o aplice singur și să bea o cupă cu otravă de cucută. Se așteptau, probabil, ca Socrate să accepte să plece în exil, dar el a rămas și a acceptat să bea cucuta, în ciuda protestelor discipolilor săi. A devenit imediat un fel de martir filosofic a cărui moarte a trimis o undă de șoc în toată lumea antică. Socrate a furnizat un exemplu etern de atașament față de înțelepciune, pe

care a iubit-o mai mult decât averea, reputația și chiar mai presus decât propria viață, garantând viitorul filosofiei raționale.

AMINTEȘTE-ȚI!

Stoicismul este o filosofie a iubirii și a altruismului

Dacă stoicismul antic pare aspru sau rece, ar fi poate util să ne amintim rolul central pe care îl ocupă iubirea în sistemul lor filosofic. În particular, dragostea față de familie și față de propriii copii (*philostorgia*) este considerată baza atitudinii filantropice, atitudine pe care stoicii caută să o extindă la întreaga omenire.

Ne putem apropia de stoicism din această perspectivă și să-l vedem ca pe o filosofie a iubirii, o încercare de a înțelege modul în care dragostea naturală de sine și afecțiunea naturală sunt transformate, prin rațiune, în dragostea stoică față de înțelepciune și față de întreaga omenire: filosofia și filantropia. Stoicii presupun că intenția de a-i ajuta pe alții, fie că îi privim ca pe lucruri exterioare sau ca pe mostre de virtute, ne va aduce beneficii directe, pentru că este o formă de a prospera și de a crește întru virtute. În acest sens, nu există nici o diferență între interesul de sine și altruism. Ceea ce este sănătos și benefic pentru mine este sinonim cu ceea ce este onorabil și demn de laudă, incluzând aici dreptatea, bunăvoința și afecțiunea naturală îndreptată către ceilalți.

Filantropia stoică Şi „afinitatea“ pentru ceilalţi

Epictet spune că, „atunci când se naște un copil, nu mai stă în puterea noastră să nu-l iubim și să nu mai avem grijă de el; este natural ca părinților să le pese dacă un copil este rănit“ (*Discursuri*, 1.11; 1.23). Afecțiunea naturală pe care o avem pentru cei care ne sunt apropiați nu este exclusă de stoicism, ci, mai degrabă, extinsă și transformată, în acord cu înțelepciunea și cu virtutea. Ca să folosim vorbele lui Seneca, stoicii văd oamenii ca pe o parte a Naturii, similari între ei și asemănători lui Dumnezeu, suntem membrele unui singur corp, împărtășind o afinitate care formează baza pentru dragoste reciprocă și prietenie.

Marcus spune, de asemenea, că, în măsura în care ne vedem ca pe niște ființe separate, mai degrabă decât ca pe membrele aceluiași organism, nu-i vom putea iubi pe ceilalți din toată inima și nici nu ne vom putea bucura de binele întregii omeniri ca de un lucru bun în sine. Această afecțiune naturală pentru restul omenirii, întrucât împărtășim rațiunea și potențialul de a fi virtuoși, o numim „dragoste frățească“

(*philadelphia*, la fel ca oraşul) sau „dragoste faţă de omenire" (*philantropia*).

Conform lui Hadot, disciplina stoică a acţiunii, în special în scrierile lui Marcus Aurelius, culminează cu o formă de dragoste îndreptată spre întreaga omenire şi cu un simţ aproape mistic al comuniunii cu ceilalţi.

> N-am putea spune chiar că „iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" este o invenţie a creştinismului. Am putea spune, mai degrabă, că motivaţia iubirii stoice este aceeaşi cu aceea a iubirii creştine... Nici măcar iubirea pentru duşmani nu lipseşte din stoicism. (Hadot, 1998)

Idealul stoic al iubirii poate fi, de asemenea, comparat cu *karuna* sau compasiunea faţă de toate fiinţele care simt, din budism, deşi stoicismul, precum creştinismul, este preocupat mai degrabă de fiinţele raţionale şi de dragostea pentru umanitate.

Cu toate acestea, afecţiunea primitivă pe care o avem faţă de ceilalţi devine bună numai când se asociază cu înţelepciunea şi virtutea. Când dragostea susţine viciul şi trăim cu impresia că lucrurile exterioare sau plăcerile carnale sunt bune în sine, ea este degradată şi ajunge dorinţă şi jinduire animală (*epithumia*), una dintre pasiunile iraţionale incompatibile cu Fericirea sau *eudaimonia* noastră.

> Stoicii spun, de asemenea, că omul înţelept va experimenta dragostea, iar dragostea este definită ca încercarea de a clădi sentimentul prieteniei pe baza frumuseţii prin care toţi ne asemănăm. Care dragoste va fi lipsită de tulburare, jinduire, nelinişte, oftat. Pentru că e liberă de orice dorinţă animală. (*Disputationes Tusculanae*, IV.72)

Dragostea este dorinţa ca toţi ceilalţi să se coacă în mod natural, ca un fruct, şi să obţină Fericirea în acord cu virtutea. Poate că asta a fost preocuparea lui Zenon şi a discipolilor lui care au ţinut multe prelegeri şi au scris destule cărţi despre rolul filosofiei pentru beneficiul celorlalţi. Cu toate acestea, progresul moral pe care-l fac alţii este un eveniment extern, aflat dincolo de puterea mea, sau ceea ce stoicii numesc „clauză de rezervă". De exemplu: „Mi-aş dori să prosperi şi să obţii Fericirea, dacă soarta o va permite".

Cum îi vom ajuta pe ceilalţi? Zenon i-a întrebat despre virtute, care este considerată cel mai mare beneficiu, chiar dacă stoicii sunt de acord că nu oricine este receptiv la a învăţa. Cato al lui Cicero explică faptul că, odată ce am deprins sentimentul afinităţii cu tot restul umanităţii, vom fi conduşi de o dorinţă raţională de a aduce beneficii unui număr cât mai mare de oameni, în special educându-i cu privire la înţelepciunea practică, cu privire la ceea ce este bun sau rău în viaţă.

Pentru stoici însă, a preda prin intermediul exemplelor este mai important decât a ține prelegeri. Cu toate acestea, stoicii erau de acord că, atunci când vine vorba de majoritatea oamenilor, va trebui să se comporte ca și cum ar fi de acord cu valorile tradiționale, tratând lucrurile indiferente ca și cum ar fi intrinsec bune. Când vedem pe cineva care plânge, ar trebui să manifestăm o compasiune vizibilă față de suferința lui, fără a fi de acord cu judecățile false care produc această suferință (*Manualul,* XVI). Un înțelept ar putea privi aceeași catastrofă cu supremă indiferență. Este totuși rezonabil ca un om să prefere bunurile externe pentru el și pentru prietenii lui, atât timp cât nu le confundă cu fericirea.

Virtutea cardinală care se leagă cel mai evident de sfera socială și de relațiile noastre este „dreptatea" (*dikaiosunê*). Stoicii folosesc acest termen pentru a numi comportamentul amabil față de ceilalți și bunăvoința manifestată față de ei, dorindu-le să prospere în acord cu virtutea, „dacă soarta va permite", precum și distribuirea bunurilor în mod echitabil. Seneca spune astfel că a trăi în mod drept necesită ca stoicul „să-și privească prietenul ca pe egalul său, să se gândească la inamicul său ca la un potențial prieten, să stimuleze dragostea în primul și să potolească ura în celălalt" (*Epistole*, 95). Când acționăm cu înțelepciune și virtute și credem în ceea ce facem, vom simți, față de ei, o voință de a face bine.

Totuși „emoțiile sănătoase" cer congruență și acest lucru este posibil dacă atitudinea de bunăvoință este, în acest sens, necondiționată și nu se schimbă doar pentru că alții își schimbă comportamentul, chiar dacă se comportă rău sau ostil. În mod crucial, dacă a-i iubi pe alții se află sub controlul nostru, a fi, de asemenea, iubit nu mai e sub controlul nostru, așadar stoicii trebuie să-i iubească pe ceilalți chiar dacă nu li se răspunde la fel.

> Haide și arată-mi dacă poți iubi dezinteresat. Îi mulțumesc semenului meu (frați, surori, prieteni) că-mi dai o parte atât generoasă, că pot iubi chiar dacă nu sunt iubit. (Shaftesbury, 2005)

Epictet spune că oamenii pot fi buni prieteni și se pot iubi unii pe alții, dacă vor lega starea lor de bine de dezvoltarea caracterului și a voinței, prin cultivarea înțelepciunii, a dreptății și a altor virtuți. Totuși, când ne dorim să fim drepți, echitabili și plini de bunăvoință, nu putem face asta decât dorindu-ne ca și ceilalți să prospere.

DE ȚINUT MINTE

Prietenie și frumusețe în stoicism

Republica ideală a lui Zenon era compusă din înțelepți care trăiau în prietenie și în armonie unii cu alții. Cuvântul folosit pentru prietenie înseamnă, deopotrivă, „dragoste" sau „afecțiune", iar prietenia intimă pare a fi fost inclusiv scopul iubirii sexuale, în stoicism. Zenon a spus, de asemenea, că doar înțelepții sunt capabili de prietenie adevărată în stoicism, iar cei neînțelepți sunt sortiți să fie inamici. Nu e foarte clar ce a vrut să afirme cu aceasta, întrucât stoicii consideră prietenia ca fiind, în general, în puterile noastre și demnă de a fi urmărită, chiar și prietenia imperfectă. Nici Zenon, nici succesorii săi nu pretindeau a fi înțelepți, dar cu siguranță nu se considerau inamicii elevilor lor.

Cei mai mulți oameni caută prietenia în vederea urmăririi mai multor avantaje, cum ar fi bunurile indiferente precum bogăția sau reputația, dar nu aceasta este adevărata prietenie a înțeleptului. A avea prieteni în jurul tău e văzut ca un „indiferent natural", ceva ce e bine să se întâmple, dar care nu se află sub controlul nostru. În cel mai profund sens, prietenia se îndreaptă către ceilalți tocmai pentru că ei o merită, și nu pentru că ar exista un avantaj material la mijloc. Seneca a spus că înțeleptul vrea să aibă prieteni, deși este fericit și complet chiar fără să aibă, pentru că numai în astfel de relații poate fi exersată virtutea prieteniei. A găsi prieteni care răspund afecțiunii tale este un fapt descris de Laelius al lui Cicero ca fiind un lucru mai puțin important decât cel de a fi înțelept și bun, sugerând că prietenia este cel mai important dintre „indiferentele preferate". Astfel, stoicii se străduiesc să își facă tot mai mulți prieteni buni și înțelepți (sau mentori), cu rezerva că soarta trebuie s-o permită.

Conform primilor stoici, „binele" (*agathos*) este asemenea ideii de *kalos*, ceea ce poate să însemne deopotrivă „frumos" sau „onorabil". Pentru stoici, oricum acestea sunt sinonime, pentru că frumusețea este inseparabilă de virtute, mai degrabă decât să depindă de înfățișarea exterioară. Socrate glumea adeseori cu privire la dragostea dintre el și prietenii lui, dar oricine putea vedea că se referea nu atât la „forța lor fizică", cât la „inteligența și tăria de caracter" (*Amintiri despre Socrate*).

Considerăm că fiecare lucru este frumos într-un fel care presupune conformitate cu natura sa: ceea ce face un cal frumos este alt lucru decât ceea ce face un colier să fie frumos. Când oamenii excelează în termenii naturii lor, aceea de animale raționale, devenim frumoși în sens propriu, iar viciul și nechibzuința ne fac caracterele „urâte". Epictet ne spune astfel că „trebuie să urmărim frumusețea care vine din natura noastră – rațiunea, judecățile și activitățile ce provin din ea" (*Discursuri*, IV. 1).

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: „Cercurile lui Hierocles"

Filosoful stoic Hierocles, contemporan cu Marcus Aurelius, a descris mai multe exerciții practice pentru a extinde *oikeiôsis*, sentimentul de afinitate cu ceilalți. Spune că relațiile dintre oameni pot fi concepute ca o serie de cercuri concentrice, care iradiază de la noi înșine și de la rudele cele mai apropiate (vezi figura 5.1). Stoicii ar trebui să deseneze cercurile cumva spre centru, reducând voluntar distanța psihologică implicată de relațiile umane. Sugerează chiar și tehnici verbale, conform cărora cunoștințele ar trebui numite prieteni, iar prietenii apropiați, „frați". Hierocles mai recomandă și să ne tratăm frații ca și cum ar fi părți ale trupului nostru, precum brațele sau picioarele noastre. Zenon spune că un prieten e un alt sine, încurajându-ne, probabil, să pătrundem cât mai adânc în cercurile concentrice ale afinității și ale afecțiunii naturale care ne caracterizează. Comentariile lui Hierocles despre *oikeiôsis* pot fi transformate, astfel, într-un exercițiu contemplativ:

1. Închideți ochii și acordați-vă câteva clipe pentru a vă concentra asupra propriei imaginații.
2. Imaginați-vă un cerc de foc care vă înconjoară și acordați-vă câteva clipe în care să vă gândiți că reprezintă un sentiment al afecțiunii către voi înșivă, în calitate de ființe raționale, capabile de înțelepciune și de virtute.
3. Imaginați-vă acum că acel cerc se extinde pentru a cuprinde membri ai familiei sau alți oameni care vă sunt foarte apropiați, asupra cărora veți proiecta acum afecțiunea naturală, ca și cum ar fi cumva părți ale corpului vostru.

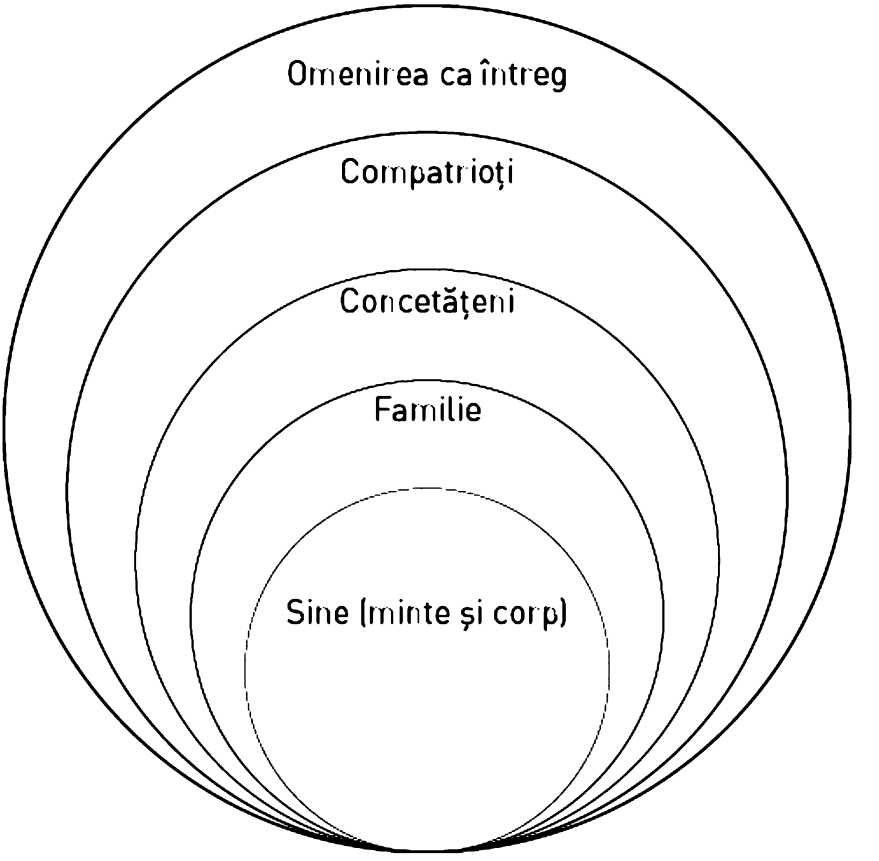

Figura 5.1:

4. Imaginați-vă apoi că cercul se extinde, pentru a cuprinde persoane pe care le întâlniți în viața de zi cu zi, poate colegi cu care lucrați, și că proiectați sentimentele de afecțiune naturală către ei, ca și cum ar fi membri ai familiei voastre.
5. Permiteți apoi cercului să se extindă, pentru a cuprinde persoanele din țara în care trăiți, iar sentimentul de afecțiune naturală se propagă acum și asupra lor, în măsura în care sunt ființe raționale și capabile de virtute.
6. Imaginați-vă acum că acest cerc crește pentru a cuprinde întreaga rasă umană privită ca întreg, permițând sentimentelor dumneavoastră de afecțiune naturală să se extindă la toți ceilalți membri ai umanității, dezvoltând un sentiment de rudenie cu ei, în măsura în care posedă rațiune și capacitatea de a progresa pe drumul spre înțelepciune.

Încercați să cultivați această atitudine în viața voastră cotidiană. Seneca a argumentat că acest simț al afecțiunii naturale se transformă într-o atitudine filantropică care cuprinde restul umanității și ne ajută să iubim în manieră mult mai filosofică, fără a ne atașa excesiv de o persoană anume. Merge atât de departe, încât spune: „Cine nu știe să iubească mai mult de

unul singur, nu-l iubește prea mult nici pe acela singur" (*Epistole...*, 63). Înțeleptul nu se pierde în fața nimănui. Iubește pe cât de mult poate pe oricine, acceptând, în același timp, că oamenii se schimbă și că, într-o bună zi, vor muri.

Cum iubește un stoic?

Epictet i-a întrebat pe elevii săi cât se poate de direct: „Cum voi deveni așadar plin de dragoste și afecțiune?" (*Discursuri* III.24) Răspunsul său a fost că trebuie să devenim plini de dragoste într-o manieră care concordă cu regulile și cu doctrinele fundamentale ale stoicismului. Dacă „dragostea" sau „afecțiunea" noastră ne va face robii pasiunilor sau ne va face nefericiți, atunci nu e bună pentru noi și arată că e ceva greșit.

> Stoicii îi iubesc pe alți oameni într-un mod foarte liber, foarte generos. Dragostea lor nu e condiționată de cerința ca și ceilalți să-i iubească la rândul lor. Stoicul nu-și compromite integritatea morală sau serenitatea mentală prin dragostea față de ceilalți, nici nu este afectată dragostea lui de conștiința mortalității celorlalți. Mai degrabă, vom spune că dragostea stoică și afecțiunea naturală sunt temperate de rațiune. Dragostea și afecțiunea lor servesc doar la a îmbogăți umanitatea, nu pentru a-i pune să suporte o formă de tortură psihică. (Stephens, 1996)

Înainte de toate, ar trebui să ne reamintim că anumite lucruri sunt sub controlul nostru, în timp ce altele nu sunt, și că numai ceea ce depinde de noi poate fi parte din fericirea noastră, din *eudaimonia*. Unul dintre principiile-cheie pentru a realiza aceasta este să-i iubim pe ceilalți ca pe niște muritori despre care știm că ne pot părăsi în orice moment. Ar trebui, de asemenea, să privim la exemplele de oameni buni și înțelepți, precum Socrate, despre care știm că și-a iubit copiii și legendar de pricinoasa nevastă.

Conform lui Epictet, înțelepții își amintesc că familiile lor sunt parte din Întregul Naturii, pe care-l iubesc mai presus de tot. Înțeleptul stoic îi iubește pe ceilalți în acord cu „disciplina dorinței", acceptând că relațiile noastre sociale sunt, în cele din urmă, în afara puterii noastre și că schimbarea sau moartea sunt soarta noastră. Dragostea este transformată astfel dintr-un soi de pasiune, dintr-o „dorință nemăsurată", dintr-un impuls caracterizat de atașament excesiv sau de dependență într-o formă de afecțiune mai filosofică și mai detașată. Asta ne aduce într-o stare de armonie cu Natura, întrucât plasează relațiile cu ceilalți într-un context mai larg care privește întregul existenței.

Prin urmare, când iubim fără înțelepciune, ne atașăm excesiv de lucrurile individuale, uitând că evenimentele externe sunt în afara

controlului nostru. Aceasta ne face să revenim la pasiuni iraționale și să oscilăm între dragoste și ură, în funcție de circumstanțele exterioare: „Pe scurt, suferi, te temi, invidiezi, ești tulburat, te schimbi" (*Discursuri*, II.22). Epictet spune chiar că întreaga animozitate dintre oameni se datorează unei singure judecăți de felul acesta, pentru că „se pun pe ei înșiși și pe cele ce le aparțin în afara categoriei lucrurilor care pot fi voite" (*Discursuri*, II.22). Putem vedea câini hârjonindu-se bucuroși și am putea spune că „se iubesc" unii pe alții din „prietenie", dar, dacă le aruncăm o bucată de carne, o ceartă va izbucni imediat, iar câinii vor fi ușor de asmuțit unii împotriva celorlalți. Aruncați niște bani între tată și fiu și veți vedea ce fragilă este legătura dintre ei, atât timp cât lucrurile exterioare sunt confundate cu binele ultim. (*Discursuri*, III.24)

Înțeleptul însă, care are o înțelegere fermă a naturii binelui, nu va fi tulburat, va fi de neclintit în raport cu treburile pe care le are cu alți oameni înțelepți, va fi răbdător și tolerant în relație cu universul, la fel și în relație cu cei care fac greșeli în privința lucrurilor de mare importanță.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Vraja de dragoste a lui Socrate (empatizați ca un stoic)

Stoicii credeau că este mai important să iubești decât să fii iubit. Suntem în mod natural animale sociale, așa că scopul de a trăi în conformitate cu natura implică să trăim armonios în acord cu restul naturii, iar aceasta presupune să trăim în armonie cu restul umanității, chiar și cu oamenii vicioși sau care ne sunt dușmani. Chiar și așa, a fi iubit de prieteni și de membrii familiei este preferabil, decât să fii înconjurat de dușmani, dacă soarta vrea așa. În mod ironic, filosofii susțin că a te face demn de iubire este cea mai bună cale pentru a-ți face prieteni adevărați, având un caracter frumos și cultivând afecțiunea rațională către ceilalți.

Seneca, de asemenea, a glumit cu privire la filosoful Hecaton din Rodos, care a descoperit un puternic elixir al dragostei: „Dacă vrei să fii iubit, iubește" (*Epistole...*, 9). Ideea că virtutea este o puternică „vrajă de dragoste" sau o „magie" menită să ne aducă prieteni sau iubire este atribuită lui Socrate, în lucrări precum *Amintiri despre Socrate* sau *Banchetul*. Totuși, deși ne dorim ca alții să ne împărtășească afecțiunea, este, de fapt, un lucru „indiferent" dacă o fac sau nu.

Cum putem iubi totuși oamenii care nu ne întorc prietenia și afecțiunea? Stoicii se antrenau, în mod special, să aibă de-a face cu oameni dificili și, mai ales, să nu le răspundă cu mânie. Urmându-l pe Socrate, ne sfătuiesc să ne punem în pielea altora, să înțelegem că au motive să acționeze așa

cum o fac și că presupun (greșit, de fapt) că acțiunile lor sunt potrivite și în conformitate cu interesul lor. Să privim, de exemplu, următorul sfat:

> Când întâlnești pe cineva, întreabă-te de la început: care sunt asumpțiile sale cu privire la ce este fundamental bine sau rău în viață? Când cineva se comportă ca și cum e inamicul tău, când te insultă sau ți se opune, amintește-ți că el a acționat în conformitate cu ce i s-a părut lui bine în acel moment, că nu s-a priceput mai mult, și spune-ți în sinea ta: așa i s-a părut lui drept. (*Manualul,* 42)

Nu vă mirați că oamenii acționează așa cum o fac; dacă ei presupun că plăcerea este lucrul cel mai important în viață sau că averea și statutul sunt bune în sine, atunci vor acționa în consecință. Încercați să îi priviți ca pe niște ființe nechibzuite și cu opinii greșite, precum copiii, decât ca pe niște oameni răi. Amintiți-vă că ei acționează ca niște inamici, pentru că nu reușesc să vadă că e în interesul lor să fie înțelepți și drepți, și rămân înrobiți în iluzia atașamentului față de bunurile exterioare.

AMINTEȘTE-ȚI!

Stoicii nu au inima de piatră sau de fier!

Primii stoici, ca Zenon sau Chrysipp, și, mai târziu, Epictet, Seneca sau Marcus Aurelius, au contrazis cu toții opinia greșită că stoicismul înseamnă a fi lipsit de sensibilitate sau de emoții. Ei spun că a fi „liber de pasiuni" nu înseamnă a fi lipsit de emoții, precum o statuie sau ca un om făcut din piatră sau din fier. Deși lucrurile externe sau corporale sunt dincolo de controlul lor direct, stoicii încearcă întotdeauna să acționeze „potrivit", să se protejeze pe ei și pe alții, dacă soarta o va permite. Faptul că le pasă de omenire ca întreg lasă deschisă posibilitatea unor reacții emoționale automate, „protopasiuni" pe care le are și înțeleptul. Totuși înțeleptul, referindu-se la virtuțile curajului și ale autodisciplinei, nu se lasă purtat de sentimente și nu le lasă să devină pasiuni iraționale, în sensul adevărat al cuvântului. Așadar el nu este lipsit de sentimente, dar depășește reacțiile imediate inițiale, manifestând, în același timp, rațiune și afecțiune naturală.

De ce este înțeleptul important pentru stoicism?

Stoicii iubesc virtutea și pe cei care întrupează virtutea, ceea ce înseamnă că înțeleptul ideal întrupează „frumusețea" supremă în termeni stoici. Acest concept al unei ființe perfect înțelepte și perfect bune dă fiecărui stoic aspirant o direcție, structură și congruență în practicarea ei.

> Încă din zorii gândirii grecești, înțeleptul a funcționat ca un model concret și viu. Aristotel depune mărturie pentru acest fapt într-un pasaj din

Prorepticus: „Ce măsură mai adevărată și mai îndreptățită de a judeca lucrurile bune, decât existența înțeleptului? (Hadot, 1995)

Idealul de a urma în toate exemplul unui înțelept este comparabil în anumite privințe cu urmarea lui Hristos, Mohammed, Buddha sau a altor mari fondatori de religii. Totuși înțeleptul stoic era, în mod clar, o figură ficțională. Stoicii spuneau că înțeleptul, dacă ar exista în carne și oase, ar fi mai rar decât un phoenix ethiopian. Au folosit mai degrabă această figură ca pe un model ipotetic cu care să se compare. Totuși au existat destule modele de oameni „relativ înțelepți și buni" care au jucat un rol foarte important în formarea lor. Marcus își amintește sieși să urmeze recomandarea lui Epicur „de a fi amintit tot timpul oricare dintre cei vechi care au cultivat virtutea" (*Gânduri despre sine...*, XI.26). La începutul carierei sale filosofice, Zenon a consultat Oracolul din Delfi și a primit sfatul de a „lua chipul unui mort", sfat pe care l-a interpretat în sensul de a trăi precum un vechi filosof. Se spune că, după ce a citit *Amintirile despre Socrate* ale lui Xenofon, Zenon a întrebat un vânzător de cărți unde pot fi găsiți oameni precum Socrate. Se pare că primul „mort" pe care Zenon a încercat să-l imite și să-l urmeze, în primul rând, a fost Socrate, care fusese executat câteva generații mai înainte.

În absența unui Socrate viu, stoicii s-au pregătit pentru a-i contempla viața în așa fel încât să poată, spre deosebire de discipolii săi de atunci, să beneficieze de exemplul lui și după ce s-a stins. Deși Zenon a furnizat el însuși un exemplu demn de urmat, stoicii nu erau dependenți de prezența maestrului lor iubit, întrucât învățaseră să-și construiască un ghid interior. Elevii lui Epictet l-au întrebat pe acesta, în mod imprudent, dacă era el însuși un înțelept. Acesta a răspuns: „Pe zei, îmi doresc și mă rog să fiu, dar nu sunt încă!"; „Vă pot totuși arăta unul", a continuat, „ca să nu mai trebuiască să căutați un exemplu", și s-a referit apoi la Diogene și la Socrate (*Discursuri*, IV.1). Epictet îl numește pe Diogene Cinicul de două ori mai mult decât Zenon, iar pe Socrate de patru ori mai mult. Acestea au fost, cu siguranță, cele mai studiate două figuri în școala stoică, iar acest lucru este posibil să fie adevărat și în cazul lui Zenon.

Astfel, Epictet le amintește mereu elevilor săi că au întotdeauna înainte modelul lui Socrate, ca o imagine a excelenței în domenii variate ale vieții, și că ar trebui să contemplăm exemplul lui când căutăm fericirea sau *eudaimonia*. Merge până acolo, încât susține că Socrate e mort, dar amintirea lui folosește mai mult acum umanității, decât când era viu. Chiar îi numește pe învățăceii stoici „urmașii lui Socrate":

> Socrate s-a împlinit prin aceea că nu a urmărit nimic altceva în afara rațiunii, indiferent de ce a întreprins. Iar voi, chiar dacă nu sunteți încă

Socrate, ar trebui să trăiți ca și cum ați vrea să fiți el. (*Manualul*, 51)

Stoicii au admirat și au discutat cazurile multora al căror comportament era demn de a fi urmat. Putem căuta, de asemenea, urme de virtute la prieteni sau în propria familie, ba chiar și la inamici sau la filosofii aparținând unor școli rivale, precum Epicur sau Platon. Deși n-a existat vreodată un înțelept perfect printre muritori, a existat mereu unul printre nemuritori: tatăl, Zeus. Zeus al stoicilor se caracterizează prin rațiune și virtute perfecte, precum un Înțelept, și de aceea stoicii vorbesc adesea despre contemplarea perspectivei lui asupra treburilor omenești, întrucât „în orice face sau spune un om, el trebuie să fie un imitator al Zeului" (*Discursuri*, II.14). Indiferent că noi credem sau nu în Dumnezeu, ar trebui să vedem poziția lor ca pe baza unor exerciții psihologice. Hercule, fiul lui Zeus, a fost, de asemenea, admirat de stoici în calitate de erou mitic și de model moral. Înțeleptul ideal este așadar un muritor care a ajuns ca un zeu, care a progresat până acolo încât înțelepciunea și *eudaimonia* lui au ajuns la nivelul celor ale unui zeu. Discipolul stoic încearcă să facă progrese către înțelepciunea perfectă, contemplând, în mod regulat, imaginea înțeleptului ideal și imitându-i gândurile și acțiunile.

DE ȚINUT MINTE

Natura înțeleptului

Idealul stoic este modelul ipotetic al unui om pe deplin înțelept (*sophos* sau *phronimos,* în greacă, *homo sapiens,* în latină). Acest termen este scris de cele mai multe ori cu literă mare, pentru că denotă mai degrabă un tip abstract, decât un om în carne și oase. Înțeleptul este un om pe deplin virtuos, o ființă umană perfectă, care duce o viață pe deplin bună și care „curge lin", în deplină seninătate. Trăiește în armonie totală cu sine, cu restul omenirii și cu Natura, ca întreg, pentru că urmează rațiunea și își acceptă soarta cu bucurie, în măsura în care este în afara controlului său. S-a ridicat deasupra dorințelor iraționale și a ajuns la pacea interioară. Deși preferă să trăiască cât timp este potrivit și să se bucure de „festivalul vieții", nu se teme defel de moartea proprie.

Posedă înțelepciunea practică supremă, dreptate și bunăvoință, curaj și autodisciplină. Caracterul său este demn de laudă, onorabil și frumos. Stoicii contemplă modelul ipotetic de înțelept pentru a avea idee despre perfecțiunea naturii umane, în general. Filosofii, „iubitorii înțelepciunii", îl apreciază și-l admiră ca pe întruparea ideală a înțelepciunii. Acest concept al perfecțiunii este unul spre care stoicii pot naviga în timp ce fac ei înșiși

progrese pe drumul spre perfecțiunea morală. Înțeleptul stoic este o ființă cu adevărat paradoxală. Poate fi numit „bogat", deși nu are nimic, este singurul om liber chiar și când este închis de un tiran, rămâne singurul prieten bun chiar și când este persecutat ca inamic, rămâne fericit și duce o viață binecuvântată chiar și când cele mai crunte nenorociri se abat asupra lui.

Cum să contemplăm înțelepții?

Exercițiul contemplării Înțeleptului ideal servește unei varietăți de funcții în practica stoică:

- Un mod de a contempla scopul vieții, de a admira perfecțiunea naturii umane în formă concretă.
- Un ghid pentru o atitudine virtuoasă și pentru un curs potrivit al acțiunii.
- Un observator imaginar și un comentator al propriilor noastre acțiuni, în absența unui profesor stoic.
- Un fel de a dobândi „distanță cognitivă", care să ne împiedice să fim atrași în vâltoarea impresiilor iraționale și nesănătoase.

După ce vor fi contemplat calitățile acestuia, stoicii se vor întreba, pur și simplu: ce ar face un înțelept când se va confrunta cu o situație dificilă. Marcus Aurelius spune: „Examinează cu atenție părțile conducătoare ale sufletelor acestora și pe cei înțelepți, de care lucruri se feresc și pe care și le doresc" (*Gânduri către sine...*, IV.38). Așa cum un creștin se întreabă ce ar face Iisus, stoicul se întreabă ce ar face înțelepții precum Socrate, Diogene, Zenon sau Cato.

Epictet a spus că putem să ne ferim de a cădea în vâltoarea pasiunilor tulburătoare, dacă avem la îndemână exemplele unor înțelepți cu care să ne comparăm. Unul dintre cele mai citate fragmente din *Manualul* lui Epictet, care susține că nu evenimentele ne supără, ci judecățile noastre despre ele, este urmat imediat de exemplul lui Socrate, care nu vedea moartea ca fiind nici bună, nici rea:

> Așa, bunăoară, moartea nu are nimic de temut, cum găsește și Socrate. Dar părerea noastră, arătând-o îngrozitoare, o face într-adevăr îngrozitoare. (*Manualul*, p. 25)

Să ne imaginăm un om real care consideră în mod plauzibil că situațiile de felul acesta sunt indiferente, ne ajută să căpătăm o mai mare flexibilitate psihologică și să adoptăm o anumită distanță cognitivă față de impresia automată care este una de groază. Ne dă spațiul necesar pentru a reevalua impresia inițială și a vedea dacă era corectă sau nu.

Deși nu le poate controla acțiunile și deși și Socrate a avut elevi tari de cap, înțeleptul îi poate ajuta pe ceilalți prin simpla lui prezență, întrucât reprezintă un exemplu de urmat pentru ceilalți. De aceea Musonius spune că „a bea, a mânca și a dormi sub supravegherea unui înțelept este un lucru foarte benefic" (*Discursuri*, 11). Astfel, studenții lui Epicur se spune că aveau cu ei portrete sau inele cu chipul maestrului, pentru a-și putea imagina mai ușor prezența lui salutară în viața lor. British Museum păstrează și azi o camee din perioada imperială romană târzie, cu chipul lui Zenon, fondatorul stoicismului, care, probabil, servea unui scop similar. Seneca spunea, de asemenea, că stoicii ar trebui să încerce să-i imite pe marii oameni și chiar să le celebreze zilele de naștere. Seneca trece printre modelele sale psihologice nume precum:

- Socrate
- Platon – surprinzător, poate, pentru un stoic
- Zenon, fondatorul stoicismului
- Cleanthes, cel de-al doilea șef al școlii stoice
- Laelius Înțeleptul
- Cato din Utica

În alt loc dă un sfat minunat în această privință, bazându-se pe învățăturile epicureice:

> „Se cuvine să ne alegem un om vrednic și să-l avem mereu în fața ochilor, de parcă am trăi sub privirile lui și el ar vedea tot ce înfăptuim." Învățătura aceasta, dragul meu Lucilius, vine de la Epicur. El ne-a dat un paznic și un îndrumător și a avut un bun temei: mare parte din vină se risipește dacă se află un martor lângă cei ce sunt pe cale să greșească. Sufletul are în felul acesta pe cineva care îi inspiră respect și care face, prin autoritatea sa, ca până și cotlonul cel mai tainic să fie pur. Ferice de cel care ne ajută să ne îndreptăm nu numai când este de față, ci și când doar ne gândim la el! Ferice de cel care poate avea atâta respect pentru cineva încât doar amintindu-și de el să se poată pune pe sine în ordine și armonie! (*Epistole*..., I, 11)

De aceea imaginea acestei persoane exemplare ar trebui să fie reamintită în mod frecvent, fie în calitate de gardian, fie în calitate de model, ca o figură care ne urmărește sau care ne oferă sfaturi ori în calitate de ideal ce trebuie urmat. Seneca are dreptate când spune că ne trebuie conceptul unei persoane înțelepte și pe deplin bune, în calitate de standard pe care-l putem lua ca să ne măsurăm. „Fără un conducător cu care să te măsori, nu vei îndrepta ceea ce este strâmb."

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Ce ar face Înțeleptul?

Încercați să meditați asupra caracterului pe care-l are Înțeleptul stoic, cineva cu o înțelepciune și o bunătate supreme, până când vă veți limpezi în privința acestui subiect.

1. Înainte să rezolvați o sarcină cu care vă confruntați, întrebați-vă ce ar face Înțeleptul într-o astfel de situație?
2. S-ar putea să descoperiți că ajută să contemplați caracterele personajelor istorice sau mitologice, precum Heracle, Socrate sau Cato, sau chiar ale unor autori stoici pe care-i cunoașteți bine, precum Seneca, Epictet sau Marcus Aurelius. Cum s-ar descurca aceste personalități în fața evenimentelor cu care vă confruntați?
3. În chip alternativ, gândiți-vă la modele care sunt mai aproape de casa voastră, cum ar fi colegi sau membri ai familiei pe care-i admirați. Ce anume admirați la ei?
4. Mai mult decât orice, gândiți-vă ce ar face un înțelept care dispune de o înțelepciune practică perfectă. Gândiți-vă și la celelalte virtuți, în special la justiție, curaj și autodisciplină.
5. Toate acestea ar trebui să vă facă să vă gândiți ce ați face dacă ați avea mai multă înțelepciune și virtute.

Încercați să vă pregătiți pentru eventualele evenimente neașteptate folosind exemplul unei persoane bune și înțelepte și gândindu-vă apoi la experiența trecută, pentru a vedea cum anume ați putea să tratați lucrurile viitoare în mod diferit. Alternativ, încercați să vă imaginați că sunteți observați de un Înțelept care vă monitorizează gândurile, acțiunile sau sentimentele. Cum ar diferi reacțiile dumneavoastră, dacă ați fi priviți de Socrate sau de Cato? Ce sfaturi v-ar putea da? Întrebați-vă, în același timp, ce ar face Înțeleptul, dar și ce și-ar dori Înțeleptul să fac eu.

Semințele înțelepciunii în fiecare

Pentru stoici, vorbind strict, fiecare om este lipsit de virtute și nechibzuit. Totuși unii oameni au progresat pe calea virtuții și a înțelepciunii mai mult decât alții. Stoicii mai târzii, în special, vorbeau cu mai multă îngăduință despre „virtuțile" oamenilor obișnuiți. Ei credeau cu siguranță că putem învăța din aceste frânturi de virtute pe care le vedem la alții, chiar dacă aceștia nu sunt Înțelepți perfecți. Într-adevăr, a contempla virtuțile celor din jurul nostru, ale prietenilor, ale membrilor familiei sau ale colegilor și, poate, chiar pe ale inamicilor sau pe ale celor care ne creează probleme în viață, vom obține și beneficiul de a ne îmbunătăți relațiile cu ei. De aceea Seneca spune că „ar trebui să ne umplem viețile cu modele distinse, fără să apelăm mereu la cei vechi", precum Socrate, probabil (*Scrisori*, 83).

Pentru că, până la urmă, dintre acești oameni suntem nevoiți să ne alegem modelele; ei nu au atins înțelepciunea perfectă, deși suntem îndreptățiți să-i alegem pe aceia care se apropie cel mai mult de acest ideal. (Cicero, *Laelius. Despre prietenie*)

Marcus Aurelius ne amintește să avem mereu dinaintea ochilor virtuțile prietenilor și ale tovarășilor, cum ar fi modestia și generozitatea, pentru că nimic nu aduce un simț atât de puternic al bucuriei raționale precum contemplarea sănătoasă. Desfășoară acest exercițiu psihologic în toată partea întâi a *Gândurilor către sine însuși,* trecând în revistă virtuțile celor mai semnificativi indivizi pe care i-a întâlnit în viață, de multe ori doar prin câteva cuvinte. Secțiunea cea mai lungă, penultima, este dedicată tatălui său adoptiv, împăratul Antoninus Pius.

De la tatăl meu: blândețea, fermitatea de neclintit în deciziile luate după o atentă analiză; indiferența față de gloria deșartă obținută pe baza celor ce sunt socotite onoruri; dragostea de muncă și perseverența; faptul de a-i asculta pe cei care au de dat vreun sfat util tuturor; de a acorda fiecăruia cu hotărâre recompense după merit. (*Gânduri către sine...*, I.16)

Continuă pe alte câteva pagini, apoi concluzionează:

I s-ar fi potrivit cele amintite despre Socrate, că putea fie să se abțină, fie să se bucure de cele de care mulți nu au puterea să se lipsească și de care sunt prea deprinși să se bucure. Dar tăria și chiar rezistența și puterea sa de cumpătare în oricare dintre cele două situații sunt însușirile unui bărbat cu sufletul echilibrat și de neînfrânt. (*Ibidem*)

De la propriul său profesor stoic, Sextus din Chaeronea, Marcus a învățat concepția privind „traiul în conformitate cu Natura", dar și „demnitatea fără afectare, o considerație intuitivă față de prieteni și toleranță față de cei lipsiți de educație și de rațiune". Chiar dacă unii dintre prietenii și profesorii săi nu erau foarte înțelepți, le putea vedea totuși punctele tari și îi putea imita. Primul pas pentru a face acest lucru este să formulăm în mod limpede aceste puncte tari. Numind și descriind virtuțile altora, Marcus s-a ajutat pe sine să nu le uite nici în restul lucrării sale.

AMINTEȘTE-ȚI!

A fost cineva cu adevărat înțelept?

Deși stoicii au dat multe exemple de oameni buni și înțelepți, ei tind să se gândească la înțelepciunea deplină ca la ceva ce nu poate fi atins de o ființă în carne și oase, nici măcar de Zenon și de fondatorii stoicismului. Înțeleptul este, astfel, mai des considerat ca ideal ipotetic. Totuși anumiți indivizi au progresat, apropiindu-se mai mult decât alții de acest ideal. Socrate era exemplul stoic favorit al aproape-înțeleptului, iar imediat după el venea Diogene Cinicul. Alteori, Zenon, Pitagora sau Heraclit sunt priviți ca oameni exemplari. Stoicii romani târzii îl prețuiau, de asemenea, pe Cato din Utica, în care vedeau o întruchipare a idealului lor și, poate, și figura mai blândă a lui Laelius Înțeleptul. Totuși, în ultimă instanță, Înțeleptul nu este decât un concept cardinal, sădit de Natură în mințile noastre, un simbol al scopului vieții. Putem spune chiar că, prin refuzul de a identifica vreun individ anume cu înțeleptul, stoicii au evitat transformarea lor într-o sectă filosofică care să-i adore pe Zenon sau pe Socrate.

PUNCTE PRINCIPALE

- Afecțiunea naturală și filantropia sunt fundamentale pentru stoicism: înțeleptul s-a eliberat de pasiuni iraționale, dar e plin de dragoste rațională și conștient că a-i iubi pe ceilalți este mai important decât a fi iubit la rândul tău.
- Stoicul îi iubește pe ceilalți fiind conștient, totodată, că sunt ființe muritoare și autonome, acceptând inevitabilitatea schimbării și a pierderii determinate de Natură ca întreg.
- Stoicii au contemplat ideea ipotetică a unui Înțelept perfect, dar și tot felul de exemple de indivizi remarcabili din istorie.

PASUL URMĂTOR

Conceptul Înțeleptului ideal îl ajută pe stoic să-și afle direcția în viață, iar dorința de a atinge acest scop final unește toate tendințele lui particulare. Dragostea și prietenia sunt emoții naturale sănătoase care umplu golul dintre teoria stoică a „pasiunilor“ iraționale și acțiunea potrivită sau dintre terapia psihologică și comportamentul etic. Suntem acum gata să privim mai în amănunt disciplina acțiunii.

6. Disciplina acțiunii (filantropia stoică)

Din acest capitol veți învăța:

- cum a definit Marcus Aurelius „disciplina stoică a acțiunii" în termenii a trei clauze specifice, anexate fiecărei intenții;
- că fiecare acțiune trebuie desfășurată cu o anumită rezervă, manifestând detașare și seninătate față de ceilalți;
- cum sunt întreprinse acțiuni pentru binele comun în serviciul umanității, cu sentimentul global al sensului;
- ce înțelegeau stoicii prin „a acționa în acord cu valoarea", precum și rolul prudenței și al dreptății în raport cu selectarea rezultatelor „preferate".

Astfel, stoicii spun că oamenii buni nu experimentează nimic contrar voinței lor, impulsurilor și scopurilor lor, fiindcă, în toate aceste cazuri, acționează cu o anumită „rezervă" și nu întâmpină nici un obstacol care să nu fie anticipat. (*Antologia,* II.115)

Asta îi veți vedea pe jucătorii buni făcând. Nici unuia nu-i pasă de minge, ca și cum ar fi un lucru bun sau rău, îi pasă numai de felul în care o aruncă... Dar, dacă vom arunca sau vom prinde mingea cu anxietate și teamă, unde va mai fi distracția, cum va rămâne în formă și cum va reuși să urmărească jocul? Unul îi va spune „aruncă", altul îi va spune „nu arunca", iar cel de-al treilea, „ți-a trecut rândul". Atunci n-ar mai fi un joc, ci o ciorovăială. (Epictet, *Discursuri*, II.5)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice și disciplina acțiunii

Înainte să citiți acest capitol, evaluați pe o scară de la 1 la 5 în ce măsură sunteți de acord cu următoarele enunțuri, apoi reevaluați-le după ce ați citit și ați asimilat conținutul capitolului.

1. Cea mai bună cale de a desfășura o acțiune este aceea de a accepta de la început că lucrurile ar putea să nu iasă așa cum ați plănuit.
2. Toate acțiunile sunt realizate, în cele din urmă, în serviciul binelui comun, spre beneficiul întregii umanități.
3. Acțiunile ar trebui să fie ghidate de valoarea naturală pe care o punem pe lucrurile exterioare, deși acesta nu este cel mai important lucru în viață.

Ce este „disciplina acțiunii"?

Cum reușesc stoicii să reconcilieze accentul pus de disciplina dorinței pe acceptarea lucrurilor cu nevoia de acțiune în viață? Acceptarea nu ne face să fim ca niște „cârpe" pasive? Cum pot fi întreprinse acțiuni în lumea reală, în special în materie de afaceri umane complexe, fără a ne pierde seninătatea? Acestea sunt câteva întrebări cărora trebuie să le răspundă disciplina stoică a acțiunii.

Hadot numește cea de-a *doua* disciplină a lui Epictet „acțiunea în folosul umanității". O interpretează ca pe virtutea de a trăi în armonie cu alte ființe umane, esența „filantropiei" stoice sau a „dragostei pentru umanitate". În sens mai tehnic, Epictet spune că „disciplina acțiunii" are de-a face cu cazuri specifice ale impulsurilor noastre spre acțiune (*hormê*), care înseamnă impulsul nostru de-a căuta sau de-a evita anumite lucruri în viață. El adaugă că asta privește, în general, datoria stoicilor de a face „acțiunile potrivite" (*kathêkon*) și „de a acționa în chip ordonat, din motive bune și nu lipsit de grijă" (*Discursuri*, III.2).

După cum am spus mai devreme, asta înseamnă „nu că trebuie să fim lipsiți de senzații, ca o statuie, ci că trebuie să ne menținem relațiile, atât pe cele naturale, cât și pe cele dobândite, în calitate de oameni religioși, părinți, fii, frați sau cetățeni". Cu alte cuvinte, presupune exerciții psihologice și strategii menite să-i ajute pe elevii stoici să facă „lucruri bune" în mod potrivit, să se descurce în situațiile diverse pe care le întâlnesc de-a lungul vieții și cu relațiile pe care le au cu alți oameni, fără să le fie afectat angajamentul moral făcut. După cum concluzionează Hadot, Marcus Aurelius echivalează această disciplină a acțiunii cu virtutea „dreptății" (Hadot, 1998). Ea trebuie, de asemenea, legată de procesul de „însușire" (*oikeiôsis*) care ne permite să trăim în armonie cu restul umanității.

Marcus pare să acorde importanță mai mare decât Epictet acțiunii juste și bunăvoinței față de întreaga umanitate, deși este posibil să fi existat mai multe scrieri ale acestuia decât cunoaștem azi. Legat de cele trei discipline, el adăuga o formulă foarte specifică cu privire la disciplina acțiunii pe care i-o atribuie lui Epictet, deși nu o găsim în *Discursuri*. Ar trebui să ne supraveghem cu atenție motivele de acțiune, asigurându-ne că intențiile noastre sunt astfel:

1. Intenționez să fac asta cu „o rezervă" (*hupexairesis*), ceea ce înseamnă că adaug „atât timp cât nu mă împiedică nimic" sau „dacă soarta permite" și acționez cu o atitudine filosofică în privința rezultatului, acceptând cu seninătate, de la început, că lucrurile ar putea să nu iasă așa cum am plănuit.
2. Intenționez să fac asta pentru binele comun al umanității (*koinônikai*), ceea ce înseamnă că toate acțiunile mele, întreaga mea viață servesc unui singur scop sau măcar nu intră în conflict cu el, iar acesta este, în cele din

urmă, armonia și prietenia în sânul întregii omeniri, precum și prosperitatea comună și fericirea.
3. Intenționez s-o fac „în acord cu valoarea" (*kat`axian*), altfel spus, cu înțelepciune practică și cu dreptate, comportându-mă just în raport cu ceilalți, prin selectarea lucrurilor externe „preferate" care sunt judecate în mod rezonabil ca fiind cele mai potrivite în aceste circumstanțe specifice.

Hadot rezumă, și el, regulile care guvernează „acțiunile potrivite", după cum urmează (Hadot, 1998):

1. Trebuie să acționăm în serviciul întregii Naturi sau, în limbaj teologic, al lui Dumnezeu, acceptându-ne soarta ca fiind stabilită de întreg universul – aceasta este cu adevărat clauza stoică a „rezervei".
2. Ar trebui să aspirăm la a iubi întreaga umanitate, văzându-ne pe noi înșine ca părți diferite ale aceluiași organism.
3. În toate acțiunile noastre ar trebui să respectăm ierarhia rațională a lucrurilor ce determină ceea ce este potrivit și ce nu este legat de acțiunile noastre.

Toate aceste noțiuni pot fi întâlnite la Epictet, dar Marcus Aurelius este cel care le pune la un loc cu deplină claritate și le unește într-o singură formulă de acțiune. Am văzut, în capitolele anterioare, ce înseamnă „a acționa în acord cu valoarea". Înseamnă a înțelege valoarea naturală a anumitor lucruri exterioare și a le distinge de supremul bine care este presupus de virtute. Așa că ne vom concentra mai mult asupra celorlalte două principii. Dintre acestea, primul este, probabil, cel mai important, pentru că, fără principiul rezervei, nici o acțiune n-ar putea fi desfășurată în siguranță.

Acțiunile filantropice trebuie desfășurate cu mărinimie, cu alte cuvinte, cu destulă detașare în raport cu rezultatul așteptat, pentru a ne menține sănătatea și seninătatea minții, mai degrabă decât a ne lăsa frustrați când așteptările noastre sunt, inevitabil, înșelate de circumstanțele exterioare. „A fi în lume, dar nu din lume", cum ar spune creștinii. Stoicii ar prefera, în mod natural, să trăiască în Republica ideală a lui Zenon, într-o comunitate de prieteni iluminați, acceptând că lumea reală este mai degrabă ca un „festival" metaforic sau ca o „baie publică" plină de caractere aspre, dezlânate, nesavuroase, unde este mult zgomot și sunt distracții de tot felul.

STUDIU DE CAZ

James Stockdale în Vietnam

„Pe 9 septembrie, 1965, zburam cu aproximativ 500 de noduri spre ceea ce se va dovedi a fi o capcană a antiaerienei, cam la nivelul coronamentului, într-un micuț avion A4, cu o cabină nu mai lată de trei picioare și pe care nu-l mai puteam stăpâni după ce fusesem lovit, iar sistemul de control fusese distrus“, scrie James Stockdale. După ce a fost nevoit să se parașuteze deasupra Vietnamului de Nord, unde avea, sigur, să fie încarcerat, în minte îi veni ultimul gând de om liber: „Cel puțin cinci ani pe aici! Ies din lumea tehnologiei și intru în lumea lui Epictet!“ (Stockdale, 1995)

Chiar la începutul implicării SUA în Războiul din Vietnam, Stockdale a fost prins de un grup de cincisprezece țărani furioși care l-au bătut până aproape l-au omorât. I-au rupt un picior lăsându-l șchiop pe viață, întocmai precum sclavul invalid Epictet, al cărui *Manual* stoic îl devorase și Stockdale, studiind filosofia la Stanford. A fost luat prizonier de către armata nord-vietnameză și dus la Hanoi, unde, în calitate de ofițer de rang înalt al marinei americane, a devenit liderul unei comunități de soldați americani capturați care, la momentul său maxim, cuprindea aproximativ patru sute de oameni. Stockdale a fost încarcerat într-o veche închisoare colonială franceză, care era parte dintr-un complex penitenciar comunist numit Hao Lo, supranumit și Hanoi Hilton. Prizonierii de război americani erau supuși în permanență tehnicilor de reprogramare psihologică de către ofițeri și profesioniști într-ale torturii.

Stockdale a petrecut acolo șapte ani și jumătate, dintre care patru au fost la izolare, iar restul, în lanțuri. A fost torturat de cincisprezece ori printr-o metodă brutală numită „luatul frânghiei“. În timpul îndelungatei captivități a fost ajutat de numeroasele paragrafe din Epictet pe care le memorase și pe care le numea „consolarea sa“ și arma sa secretă. După eliberare a devenit „erou militar“, unul dintre cei mai decorați ofițeri din armata SUA și a ajuns până la rangul de viceamiral. A început să țină cursuri despre relevanța filosofiei stoice pentru viața militară și mai multe dintre prelegerile sale au fost publicate în volumul *Gândurile unui pilot militar* (*Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stockdale, 1995).

Povestea lui extraordinară arată că stoicismul antic poate fi utilizat cu succes pentru a ne menține reziliența psihologică în fața celor mai crunte adversități imaginabile în lumea modernă. În situații similare, stoicii trebuie să-și concilieze dorințele naturale sau datoriile percepute cu faptul că foarte puțin din mediul în care trăiesc se află sub controlul lor. Totuși ei au întotdeauna suficientă libertate pentru a-și păstra integritatea și virtutea, care rămân scopul lor suprem.

AMINTEȘTE-ȚI!

A acționa în acord cu valoarea

Am abordat, mai devreme, teoria stoică a lucrurilor indiferente și ideea că există o ierarhie a valorilor ce derivă din natura noastră animală. Aceasta

începe cu păstrarea instinctelor și se extinde apoi prin intermediul afecțiunii naturale pe care o avem pentru odraslele noastre, pentru familiile, prietenii noștri și pentru restul umanității. Deși lucrurile exterioare sunt lipsite de valoare cu privire la *eudaimonia*, a trăi înțelept presupune a ne purta în chip potrivit cu trupul nostru, cu proprietățile, banii și cu ceilalți oameni.

Trecând la acțiune cu o „clauză de rezervă"

Unul dintre *Discursurile* lui Epictet se numește „Cum pot să coexiste grija și măreția sufletului?". Am putea traduce astfel: cum putem face să coexiste dorința noastră de a face ce e potrivit în viață și de a întreprinde lucruri bune, cu detașarea de care este nevoie pentru a ne păstra serenitatea stoică? Disciplina acțiunii, care cere, adesea, un efort de *a schimba* lumea în numele justeței, prezintă o provocare pentru doctrina disciplinării dorinței, cu accentul pus de aceasta pe *acceptare* și pe „indiferența emoțională". Răspunsul lui Epictet este că trebuie să abordăm viața ca și cum ar fi un joc. Suntem precum cei care joacă zaruri de amuzament, al căror scop este să joace bine, cu inima bună și în acord cu regulile. La final, nu are nici o importanță dacă vom câștiga sau vom pierde. Va trebui să acceptăm orice aruncare de zaruri care se întâmplă să apară și să ne folosim cât mai bine de ea. Încercăm să jucăm acest joc ca să putem fi jucători buni, dar câștigarea jocului nu este, în cele din urmă, importantă și, într-o zicere stereotipică, „participarea" este cea care contează. Astfel, spiritul prin care „luăm parte" la viață și prin care ne îndeplinim rolul este mai important decât ce ne rezervă sorții în termeni de succes sau de eșec. Când lucrurile nu ies așa cum a plănuit, stoicul își poate spune sieși:

> Intențiile mele au fost bune și asta e tot ce contează. Destinul a decis altfel. Trebuie să îi accept voința și să mă resemnez; virtutea pe care trebuie s-o practic acum nu este justețea, ci virtutea consimțământului. Trebuie să trec de la exercițiile proprii disciplinei acțiunii la cele proprii disciplinei dorinței. (Hadot, 1998)

Stoicii foloseau o strategie psihologică înțeleaptă care le permite să facă față evenimentelor externe, inclusiv cu alți oameni, fără a fi nevoiți să încalce principiul care le cere să dorească numai ce se află sub controlul lor. Ei vorbesc despre a acționa în virtutea unui principiu al rezervei, ceea ce înseamnă că tot ce întreprindem trebuie să se afle sub condiția ca „destinul să permită", ca „Zeul să vrea" sau ca „nimic să nu ne împiedice". Aceasta seamănă cu „să facem ce trebuie, să se întâmple ce-o fi". Nu pot cere în mod rațional să se întâmple ceva anume în virtutea bunelor mele intenții, așa că mă înham la orice călătorie cu

mintea deschisă, pregătit să accept victoria, ca și înfrângerea, cu același echilibru mental.

Toate acțiunile trebuie așadar desfășurate cu mintea liniștită și acceptând complet că rezultatul ar putea fi altul decât cel dorit. Această idee nu este întâlnită doar în stoicism. Creștinii obișnuiau să scrie D.V., *Deo Volente* („cu voia Domnului", în latină) la sfârșitul scrisorilor pe care le întocmeau. *Insh`Allah* înseamnă același lucru, în Islam. Noul Testament are o explicație cât se poate de frumoasă pentru acest concept, într-un fragment care ar fi putut fi scris foarte bine de un stoic:

> Veniți acum cei care ziceți: astăzi sau mâine vom merge în cutare cetate, vom sta acolo un an, vom face negoț și vom câștiga,
>
> Voi care nu știți ce se va întâmpla mâine, că ce este viața voastră? Abur sunteți, care se arată o clipă, apoi piere.
>
> În loc ca voi să ziceți: dacă Domnul voiește, vom trăi și vom face aceasta sau aceea.
>
> (*Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Iacov*, 4.13–15, *Biblia Sinodală*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1998)

La fel, Iisus spune: „Părintele meu, de este cu putință, ia de la mine paharul acesta. Însă nu precum voiesc eu, ci precum Tu voiești." (*Evanghelia după Matei*, 26:39)

Versiunile stoice pot lua forme diferite, dar ideea de bază rămâne aceeași. De exemplu, Seneca discută principiul stoic al rezervei în câteva opere, definindu-l prin formula:

> Vreau să fac un lucru sau altul, atât timp cât nu se întâmplă nimic care să fie un obstacol pentru hotărârea mea prezentă.

În altă parte dă un exemplu: „Voi naviga peste ocean dacă nimic nu mă va împiedica". Înțeleptul se așteaptă așadar ca ceva să se așeze întotdeauna împotriva planurilor sale. El alege să gândească în acest fel, conform lui Seneca, pentru că tulburarea emoțională cauzată de eșec este, cu siguranță, mai ușoară pentru cineva care nu și-a promis neapărat succesul.

> Așadar spunem că toate planurile lui sunt încununate de izbândă și că nu se întâmplă nimic împotriva așteptărilor sale, pentru că el a presupus că se poate întâmpla ceva care să împiedice faptele menite. Doar omul lipsit de prevedere este încrezător că soarta a făcut legământ cu el; omul înțelept se gândește la ambele fețe ale sorții; el știe cât de mare este putința de a greși, cât de nesigure sunt faptele omenești, câte piedici se pun în calea planurilor; el urmărește, detașat, mersul îndoielnic și lunecos al sorții; în planurile sale sigure, el face loc întâmplărilor nesigure. Iar această excepție, fără de care nu menește nimic, fără de care nu începe

nimic, îl pune și aici la adăpost. (Seneca, *Despre binefaceri,* Polirom, Iași, 2005, trad. Ioana Costa și Octavian Gordon)

Discipolul stoic are, astfel, nevoie de o strategie psihologică în viață, care presupune caracterizarea fiecărei intenții prin introducerea unei distincții între voința lui și factorii exteriori care se află dincolo de controlul lui, similară cu dihotomia lui Chrysipp dintre traiul în conformitate cu natura exterioară și cea interioară.

Manualul lui Epictet spune că discipolii stoici trebuie să nu manifeste nici dorință, nici aversiune în raport cu evenimentele exterioare, încetând să le caracterizeze drept „bune" sau „rele" și să le accepte în raport cu disciplina dorinței. Ni se spune totuși că disciplina acțiunii ne cere să alegem în continuare ținte externe și acțiuni potrivite, deși în mod „relaxat și fără constrângeri" și sub „principiul rezervei".

Trebuie, pe cât posibil, să facem un plan pentru ziua ce urmează, în care să trecem în revistă potențialele provocări care ne stau în față și conceptele care ne pot ajuta să facem față acestor provocări. Oricând planificăm ceva, chiar și un lucru simplu, cum ar fi să mergem la o baie publică (o metaforă, probabil, pentru felul umil de viață al stoicului), trebuie să ne imaginăm toate lucrurile care ar putea merge prost și care ne-ar putea zădărnici planurile. Apoi ne vom spune: „Vreau să mă îmbăiez și să-mi păstrez voința în deplin acord cu natura", acceptând de bunăvoie orice s-ar întâmpla (*Manualul*, p. 75). În acest fel, dacă acțiunile noastre vor fi, mai târziu, împiedicate, vom putea spune: „Desigur, nu asta este ce mi-am dorit, dar îmi doresc, de asemenea, să îmi țin voința în acord cu natura și nu pot face asta dacă sunt supărat pe ce s-a întâmplat". Cu alte cuvinte, „a trăi în armonie cu Natura" înseamnă și a accepta evenimentele externe, când soarta ne-o cere.

Marcus Aurelius abordează explicit această „acțiune sub principiul rezervei" (*hupexhairesis*) cam de cinci ori, menționându-l pe Epictet, una dintre sursele lui, dar adăugând o perspectivă nouă. Conștiința umană are un soi de flexibilitate nelimitată; el spune că mintea se poate adapta oricăror situații de viață, iar acesta este unul dintre cele mai prețioase daruri ale naturii. Nu are nevoie de nimic pentru a prospera, fiindcă, în cursa pentru obținerea lucrurilor „preferate", folosește întotdeauna principiul rezervei, transformând orice posibil ghinion care ar putea apărea într-o oportunitate pentru virtute, menită să ne ajute să progresăm spre *eudaimonia*. Stoicii antici credeau că mintea este compusă dintr-o substanță foarte fină ce seamănă cu focul. Așa că Marcus spune că a acționa sub principiul rezervei îi permite minții să se folosească în mod corect de tot ceea ce se poate întâmpla, iar sufletul

„din orice obstacol face materia sa proprie, precum focul“ (*Gânduri către sine...*, IV.1).

În următorul dialog, Marcus își imaginează un dialog cu un ipotetic înțelept stoic ideal care acționează precum mentorul lui sau, cine știe, poate chiar își amintește o conversație cu un adevărat profesor stoic:

> Trebuie să-ți organizezi viața acțiune cu acțiune și, dacă fiecare își atinge, pe cât posibil, menirea ei, să fii mulțumit. Nimeni nu poate să te împiedice ca fiecare acțiune să fie corespunzătoare menirii sale. „Dar se va ivi din afară o problemă.“ Nici o problemă nu se poate ivi în calea unei acțiuni săvârșite în mod just, cu moderație și bine calculată. „Însă o altă acțiune va fi, poate, împiedicată.“ Dar, dacă vei accepta cu bucurie această piedică și dacă te vei îndrepta cu înțelepciune spre ceea ce îți este dat, imediat ți se oferă, în schimb, o altă acțiune, aflată în deplină armonie cu organizarea de care este vorba. (*Gânduri către sine...*, VIII.32)

Cu alte cuvinte, stoicii n-ar trebui să se atașeze în mod deosebit de un anumit rezultat sau de un anumit curs al acțiunii. Când cineva se pune în calea dorinței noastre de a acționa liber și cu deplină bunăvoință, în acord cu disciplina acțiunii, nu face decât să ne ofere o oportunitate de a ne exercita virtuțile, curajul și autodisciplina, în acord cu disciplina dorinței.

DE ȚINUT MINTE

Acționează sub principiul rezervei!

În textele stoice, în special în cele ale lui Epictet și Marcus Aurelius, găsim termenul grecesc *hupexhairesis*, care înseamnă a acționa sub „principiul rezervei“, cu „reținere“, gândindu-ne „la excepții“. Conceptul de bază este acela că înțeleptul acționează întotdeauna cu o rezervă în minte, astfel că își poate spune: „Voi face asta, dacă soarta îmi va permite“ sau „Dacă voiește Zeul“ etc.

Astfel, intențiile stoicului nu pot fi deturnate, pentru că el nu vrea să facă decât lucrurile a căror producere nu e împiedicată. Prin contrast, pasiunile irațională, precum „jinduirea“, nu pot fi realizate sub principiul rezervei, pentru că întotdeauna cel dominat de pasiune vrea ceva ce este în afara controlului său direct. Totuși acțiunile pot fi judecate ca fiind „bune“ sau „rele“, vicioase sau virtuoase, indiferent de rezultatele lor, doar pe baza intențiilor care le-au produs (Cicero, *Despre supremul bine...*, III.32).

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Acționați sub principiul rezervei!

Alegeți o sarcină pe care s-o îndepliniți având în minte principiul rezervei. Concentrați-vă asupra intenției de a acționa cu integritate, în timp ce acceptați rezultatul cu inima bună. Urmați cei patru pași:

1. Plănuiți ceva ce aveți de făcut astăzi, care să privească evenimente externe.
2. Încercați să vă imaginați obstacolele pe care le-ați putea întâlni și acceptați că anumite lucruri pot merge împotriva dorințelor voastre.
3. Repetați mereu în minte: „Voi face acest lucru", adăugând rezerva: „Dacă soarta sau Zeul vor permite!"
4. Dacă lucrurile nu vor ieși așa cum ați sperat, concentrați-vă pe acceptarea rezultatului în sine, după cum ați învățat, conform disciplinei dorinței.

Încercați să faceți tot mai des asta până când veți fi capabil să abordați din ce în ce mai multe situații în felul acesta, dorindu-vă să vă apropiați de orice acțiune sub principiul rezervei, păstrându-vă voința în armonie cu evenimentele.

Arcașul stoic

Cato al lui Cicero explică doctrina stoică a acțiunii folosind minunata metaforă a unui arcaș. Un arcaș își va încorda arcul, va ținti și va trage cât poate de bine, însă, odată ce săgeata a pornit din arc, nu mai poate face nimic, decât să aștepte să vadă încotro va ajunge. Poate că o pală de vânt o va îndepărta de țintă sau poate că animalul vânat va fugi. Intenția, mișcarea inițială a săgeții se află sub controlul arcașului, dar dacă săgeata va atinge sau nu ținta depinde, în cele din urmă, de soartă, de variabile externe aflate dincolo de posibilitățile sale.

Stoicii disting uneori între țintă (*skopos*), lucrul asupra căruia ne îndreptăm atenția, și finalitate (*telos*), ce reprezintă rezultatul la care s-a ajuns, în cele din urmă. Cato prezintă această metaforă ca pe o distincție între lucrurile exterioare „preferate" și scopul vieții.

Deși stoicii caută cam aceleași lucruri în viață cu majoritatea celorlalți oameni, precum sănătatea fizică și prietenia, ei o fac într-o manieră mai detașată, într-un mod mai subtil. Adevăratul scop al vieții este înțelepciunea practică, virtutea sau ceea ce constituie „arta de a trăi", felul în care trecem prin lume făcând lucruri, indiferent de rezultat.

„Ținta" externă a unei acțiuni poate fi aceea de a aduce un beneficiu prietenilor educându-i și încurajându-i să caute virtutea, așa cum a făcut Socrate. Până la urmă, dacă ei vor reuși este parțial în mâinile sorții, după cum o demonstrează și viața unora dintre elevii mai puțin străluciți ai lui Socrate.

Scopul unui înțelept nu este acela de a aduce beneficii altora, aceasta fiind dincolo de controlul nostru, ci, mai degrabă, de a face tot ceea ce se poate pentru a le face bine. Întocmai ca arcașul care își slobozește săgeata și care și-a terminat treaba după ce a eliberat-o din arc acționând cu dreptate și bunăvoință, indiferent dacă are succes sau nu în atingerea țintei.

Ținta asupra căreia ne îndreptăm privirea (*skopos*), rezultatul unei acțiuni, se află întotdeauna în viitor. Prin contrast, *intenția* de a-l atinge se află în prezent. Dacă ne vom pregăti prin intermediul atitudinii potrivite, putem spune că deja ne-am atins scopul (*telos*) de a fi virtuoși, cu care am început acțiunea noastră. După cum am văzut, Epictet a făcut o corelație între viață și un joc cu mingea. Deși încercăm să luăm și să pasăm mingea, nu considerăm că acțiunile noastre au valoare în sine – este doar un joc. Contează că jucăm în manieră virtuoasă (ca niște sportivi), iar acest lucru înseamnă, adesea, să nu fim supărați dacă rezultatul nu este în favoarea noastră.

Putem, de asemenea, compara viața cu cântatul și dansatul din plăcere, unde scopul este atins chiar prin acțiunea respectivă, mai degrabă decât printr-un rezultat extern. Totuși performanța fizică poate fi întreruptă, pe când scopul nostru moral este atins încă de la început și nu poate fi divizat în părți. Acest lucru este important pentru stoici, întrucât înseamnă că nimeni nu poate fi împiedicat să atingă virtutea; acest lucru se întâmplă aici și acum, cât ai clipi din ochi, imediat ce o decizie virtuoasă este luată. Epictet își întreabă elevii: „Îmi puteți da un exemplu de om care este preocupat de cum face un lucru, care nu este interesat de rezultatele acțiunii sale, ci de maniera de a acționa?“ (*Discursuri*, II.16) Contează calea pe care o urmăm pentru a obține lucrurile importante, și nu dacă le obținem efectiv sau nu. După cum spune Seneca: „Înțeleptul, în cele din urmă, privește cu atenție în fiecare împrejurare, planul, nu finalul. Începuturile țin de puterea noastră; soarta decide însă în privința încheierii: eu nu îi recunosc dreptul de a mă judeca“ (*Epistole...*, I, 14).

DE ȚINUT MINTE

Impulsuri și acțiuni potrivite

Impulsurile (*hormê*) sunt, practic, începutul unor acțiuni voluntare, în psihologia stoică. Acestea sunt cumva între „intenție“ și „acțiunile

voluntare" și se bazează pe acte de „asentiment" dat unor impresii particulare. De exemplu, ni se spune că „impulsurile" pot lua forma unor „scopuri", „eforturi", „pregătiri", „alegeri", „dorințe" sau „proiecte". Pasiunile, precum frica sau dorința, precum suferința și plăcerea, sunt forme deosebit de importante ale impulsurilor. Când intențiile noastre sunt în acord cu rațiunea și cu valoarea naturală a lucrurilor, acțiunile ne sunt judecate ca fiind „potrivite" în funcție de circumstanțe.

Zenon a creat termenul de „acțiuni potrivite" (*kathêkonta*) în urma asemănării cu expresia „ceva care se aplică doar anumitor oameni" (*kata hinas hêkein*), care se referă la lucrurile care este bine să fie făcute de anumiți oameni în *anumite* situații. Deseori, aceste lucruri pot fi judecate numai pe baza probabilităților, în sensul de ce pare rezonabil să fie preferat, cum ar fi dacă ar trebui împrumutați bani unei persoane într-o anumită situație. Prin contrast, putem ști, cu siguranță, că este bine să avem virtute indiferent de circumstanțe și o intenție („impuls") de a acționa în acord cu virtutea. Jargonul stoic tehnic face diferența între *kathêkonta*, „acțiuni potrivite" pe care oricine le poate îndeplini, și *kathortômata*, acțiuni perfecte care pot fi îndeplinite doar de omul înțelept (Long, 2002). Orice nebun poate face bine din întâmplare, însă numai înțeleptul poate acționa potrivit și pe deplin iluminat interior, pe baza cunoașterii, a înțelepciunii și a virtuții.

AMINTEȘTE-ȚI!

Înțeleptul întreprinde totul sub „principiul rezervei"

Marcus descrie prima oară „principiul rezervei" când trece în revistă cele trei principii ce definesc doctrina stoică a acțiunii (*Gânduri către sine...,* XI.37). În lipsa acestui aspect prevăzător adăugat intențiilor sale, stoicul nu poate trăi în acord cu virtutea în timp ce interacționează cu lumea „lucrurilor indiferente" și cu alți oameni. În limbaj teologic, el dorește ceea ce este preferabil pentru sine, pentru prietenii săi și pentru comunitate, dar numai atât timp cât Zeul dorește, și el, acest lucru. Dacă lucrurile ies altfel, stoicul va trebui să accepte acest fapt, să adapteze și nu să se simtă frustrat. Așa că, după cum spune Seneca, chiar și înțeleptul cel mai înțelept utilizează această strategie când își planifică acțiunile.

A întreprinde acțiuni pentru „binele comun" al omenirii

Știm că stoicii prețuiau foarte mult ideea înțeleptului ideal, ca ghid pentru viață, dar este posibil ca ideea similară a unei comunități de înțelepți, a unei republici stoice să îndeplinească o funcție similară? Marcus Aurelius scria în jurnalul său: „Nu-ți pune speranța în Republica lui Platon, ci fii mulțumit dacă fie și cel mai mic lucru progresează și gândește-te că un succes cât de mic înseamnă ceva!" (*Gânduri către*

sine...) După cum am văzut, Marcus susținuse și că doctrina disciplinei acțiunii lui Epictet presupunea ca fiecărei intenții să-i fie asociată maxima de a acționa pentru binele întregii omeniri.

Un mod de a interpreta acest lucru este acela că disciplina acțiunii cere ca fiecare acțiune să fie încă de la început îndreptată către o singură țintă, republica ideală sau comunitatea iluminată a filosofilor. În ciuda faptului că a fost împăratul Romei, de departe cel mai puternic stoic care a trăit vreodată, atât din punct de vedere militar, cât și politic, Marcus pare să fie mulțumit chiar și când acțiunile sale par să fie și pași mici în direcția corectă. E adevărat că, pe tot parcursul *Meditațiilor* își reamintește constant să acționeze spre binele omenirii, în calitate de cetățean al Cosmosului.

Cu toate acestea, probabil că nu se gândește literalmente la *Republica* lui Platon. Autorii romani au tendința să se refere foarte relaxat la orice descriere filosofică a societății ideale cunoscute sub numele de „Republica lui Platon". De exemplu, romanul Cicero l-a criticat pe prietenul său, Cato, un alt om de stat și stoic *lipsit de compromisuri*, pentru că acționa ca și cum ar fi trăit în Republica lui Platon, și nu conform principiilor *realpolitik.* Textul fondator al stoicismului a fost *Republica (Politeia)*, al lui Zenon, care contrasta însă enorm cu cartea lui Platon cu același nume și care conținea multe critici la adresa societății ideale a lui Platon. Marcus și Cicero vorbesc mult mai vag și este posibil să se gândească mai degrabă la statul stoic ideal, decât la altceva. O diferență majoră ține de faptul că Republica lui Platon era puternic ierarhizată, iar societatea de acolo era împărțită, practic, în trei clase sociale largi. Armonia întregului depinde, în mare parte, de faptul ca fiecare clasă să-și cunoască locul și limitele, pe când în republica lui Zenon cetățenii sunt priviți, în mod fundamental, ca egali. Se pare că aici nu va fi nevoie de bani, arme, tribunale, iar bărbații și femeile ar purta, cu toții, același fel de haine.

Marcus definește în altă parte scopul suprem al vieții, care este acela de a trăi în calitate de cetățean credincios al celei mai mari „Cetăți sau Republici", care este întregul Naturii, respectându-i legile și ascultându-i sfaturile chiar și în cele mai mici întreprinderi ale sale. Asta înseamnă a vedea orașul sau țara în care trăim drept o mică regiune a Cetății Universale, a întregului Naturii, care este prioritar. De aceea Epictet se întreabă „ce este un om":

> O parte a unui oraș. A primului oraș, acela care este făcut din bărbați și femei; iar celelalte sunt numite așa pentru a se apropia cel mai mult de acesta și pentru că nu sunt decât o mică parte a întregului. (*Discursuri*, II.5)

Pentru stoici, când ajungem să înțelegem că toți oamenii sunt rude, ajungem să ne vedem ca fiind părți ale unei comunități mai mari. După cum spun Cicero și Cato, din faptul că suntem cu toții percepuți drept părți ale unui singur Oraș Universal, decurge că ar trebui să trăim cu toții prețuind mai mult binele comun, decât pe al nostru.

Într-un anumit sens, trăim deja într-o republică cosmică, deși numai Înțeleptul este cu adevărat cetățean al ei, întrucât el îi poate respecta legile „trăind în acord cu Natura". Totuși, viețuind ca stoici aspiranți, facem, cu toții, progrese către o lume mai bună. Principiul lui Epictet, de a avea fiecare mica noastră „cetate" acolo unde suntem, se apropie cel mai mult de realizarea comunității stoice și va fi, în cele din urmă, între „indiferentele preferate", pentru că realizarea acestui tip de comunitate depinde de alții și se află întotdeauna în afara controlului nostru. Un astfel de ideal ar putea fi urmat doar sub principiul rezervei, doar dacă „soarta permite".

Ca în metafora lui Cicero a arcașului, Marcus folosește termenul *skopos* pentru a descrie scopul extern de a îmbunătăți soarta umanității și starea politică. El spune că nu putem trăi consistent, în acord cu Natura, decât dacă avem în minte mereu aceleași ținte, iar ținta trebuie definită clar: „Trebuie să ne stabilim ținta de a contribui la binele comun și la binele întregii umanități". Un aspect important al disciplinei acțiunii spre care aspiră stoicii este acela de a acționa în manieră unitară, subordonându-și acțiunile unui singur scop. Acesta poate fi înțeles totuși ca fiind alcătuit din două elemente: scopul interior de a acționa cu dreptate și scopul extern corespondent, de a face bine restului omenirii făcând chiar și pași foarte mici spre atingerea Republicii stoice universale. Se știe, Chrysipp a spus că Înțeleptul însuși nu se va retrage din lume, „ci se va ocupa de chestiunile politice", pentru a promova binele și a alunga răul dintre concetățenii săi.

DE ȚINUT MINTE

Visul lui Zenon despre o republică stoică ideală

Conform lui Plutarh, Zenon a scris *Republica* ca pe imaginea de vis a unui filosof, cu scopul de a-i încuraja pe cititori să-și închipuie o organizare perfectă ipotetică (Alexandru cel Mare și Cezar, 329 a). El spunea că lucrarea sa, *Republica*, admirată la scară largă, se baza pe doctrina că ar trebui să ne conducem căminele și viețile nu în calitate de membri ai

diferitelor cetăți și state, ci văzându-ne drept cetățeni ai lumii, cu o singură cale, precum o turmă care crește și prosperă conform unei legi comune.

Poate cel mai frapant lucru de remarcat este că, în contrast puternic cu imaginea comună pe care o avem despre stoici, ca fiind lipsiți de emoții, putem spune că întreaga comunitate stoică trebuia să se bazeze pe dragoste. Se spune că Zenon a scris în *Republica* sa că Eros este o zeitate care ajută cetățile, pentru că este zeul dragostei și al prieteniei, care aduce armonie între oameni. Eros se referă, de fapt, la dragostea sexuală, dar Zenon a fost, probabil, influențat de conceptul unei iubiri platonice, o dragoste nonsexuală bazată pe perceperea frumuseții din sufletele și din caracterele celorlalți, mai degrabă decât pe aceea legată de înfățișarea lor fizică.

Stoicii au încercat mereu să vadă omenirea ca pe o comunitate unică de ființe raționale – cu toții copii ai lui Zeus și cetățeni ai întregului univers. Deși, strict vorbind, nici unul dintre noi nu posedă înțelepciune adevărată și virtute, Marcus și ceilalți stoici târzii au considerat că e de datoria lor să iubească umanitatea în ciuda imperfecțiunii ei, pentru că simplul fapt că posedăm virtute ne dă potențialul de a fi virtuoși. A dori să trăim în pace și în armonie cu oamenii cu care soarta ne-a hărăzit să trăim poate fi văzut ca un mic pas în direcția realizării republicii stoice perfecte. Primii stoici studiaseră *Republica* lui Zenon, iar comunitatea stoică poate fi privită ea însăși ca o mică societate de prieteni modelată de acel ideal.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Visați la idealul republicii stoice!

Acordați-vă câteva secunde pentru a vă imagina cum ar arăta societatea stoică ideală și încercați să vă gândiți la ea ca la o fantezie utopică. Imaginați-vă o cetate alcătuită din oameni chiar mai onorabili decât Socrate, de pildă.

1. Plecați de la premisa că un astfel de oraș este o comunitate de înțelepți, oameni perfect drepți, care sunt în mod natural prieteni unii cu alții.
2. Ar putea exista conflicte? Cum ar fi gestionate chestiuni precum proprietatea sau banii?
3. Care ar fi atitudinea unora față de alții și cum ar putea interacționa?
4. Cum s-ar ocupa de problema căsătoriei și cum ar avea grijă de copii?

Conform stoicilor, copiii nu sunt capabili de înțelepciune sau de virtute până nu cresc și nu-și dezvoltă rațiunea și controlul de sine. Întrebați-vă cum ar fi tratat un adult obișnuit, cineva imperfect, căruia i-ar lipsi înțelepciunea practică și care ar fi privit în Republica stoică precum un copil? Încercați să faceți acest experiment mental pentru a evalua comunitatea reală din vecinătatea voastră, privind, de asemenea, comunitatea prietenilor și a rudelor dumneavoastră ca pe un potențial microcosmos.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Să ne dedicăm acțiunile binelui comun al omenirii!

Să ne dedicăm toate acțiunile pentru a servi binele comun al întregii omeniri poate părea un deziderat dintre cele mai ambițioase. Cu toate acestea, există mici pași cu care ar trebui să începeți și, după cum spune Marcus, să fiți mulțumiți cu acești mici pași și să „fii mulțumit dacă fie și cel mai mic lucru progresează și gândește-te că un succes cât de mic înseamnă ceva". (*Gânduri către sine*..., IX.29)

1. În fiecare zi, înainte de a întreprinde ceva, puneți-vă întrebări legate de atitudinea dumneavoastră interioară și de intențiile de la baza acțiunii: „Cum se potrivește această acțiune cu înțelepciunea practică și cu excelența morală?" și: „Cum va contribui acest lucru la fericirea și la împlinirea mea?"
2. Întrebați-vă, de asemenea, în termenii rezultatelor externe pe care le anticipați, „cum anume va ajuta acțiunea mea comunitatea umană".
3. Chiar dacă unele acțiuni nu vor părea să servească acestui scop mai înalt, ele sunt utile și dacă, efectiv, nu intră în conflict cu binele comun al omenirii.

Conștiința faptului că toate acțiunile noastre se referă la un singur scop poate fi un lucru extrem de puternic, iar asta este, cu sigu-rantă, parte din ceea ce stoicii timpurii numeau scopul suprem al vieții sau „a trăi în acord cu Natura".

AMINTEȘTE-ȚI!

A trăi în armonie

Zenon a definit inițial scopul vieții ca fiind „traiul în armonie", iar sensul acesta a fost extins apoi la „a trăi în armonie cu Natura", probabil de către unul dintre succesorii săi. Totuși stoicii par să fi înțeles, în general, *eudaimonia* și înțelepciunea ca necesitând o anume consecvență în viață, în sensul că viața cuiva trebuie să cuprindă un anume simț unificator al scopului vieții. Marcus spune, în mod repetat, că acest lucru vine din a acționa cu înțelepciune și dreptate, raportând cumva fiecare dintre acțiunile noastre la binele comun al omenirii și nefăcând nimic la întâmplare și fără să fi meditat la acele aspecte. Această consistență este parte importantă din disciplina acțiunii.

PUNCTE PRINCIPALE

- Conform lui Marcus Aurelius, doctrina acțiunii a lui Epictet îi sfătuiește mereu pe stoici să întreprindă orice acțiune sub principiul rezervei; ea trebuie să se întâmple „pentru binele tuturor“ și „în acord cu valoarea“.
- Nici măcar înțeleptul nu întreprinde nimic fără să anticipeze potențialele obstacole sau eșecuri, în acord cu „principiul rezervei“ – „voi face acest lucru dacă nimic nu mă împiedică“.
- Când acțiunile noastre sunt zădărnicite, stoicii acceptă că lucrurile externe sunt, în cele din urmă, „indiferente“, în acord cu disciplina dorinței.

PASUL URMĂTOR

Disciplina acțiunii ne conduce în mod natural la subiectul „premeditării/prevederii“ stoice sau la anticiparea diferitelor acțiuni și a rezultatelor lor. Epictet arată clar că întrevederea obstacolelor ne permite să acționăm sub principiul rezervei, în conformitate cu disciplina acțiunii, dar ne dă, de asemenea, un scop superior prin intermediul imaginației și ne stimulează să practicăm disciplina dorinței și acceptarea stoice.

7. Prevederea adversităților

Din acest capitol veți învăța:

- cum puteți folosi unele dintre cele mai renumite tehnici de cultivare a rezilienței aparținând vechiului stoicism: *praemeditatio malorum* sau prevederea adversităților;
- cum să nu transformați previziunea filosofică în teamă, care nu ajută la nimic;
- cum pot fi antrenate diferite procese psihice în timpul exercițiilor de previzionare.

Oricine a fost cel care a spus „Soartă, m-am asigurat împotriva ta și te-am lipsit de toate vicleniile tale" nu se baza pe bolți, încuietori și fortificații, ci pe principii și argumente care erau la îndemâna oricăruia dintre noi... Pentru că, atunci când mintea e miloasă cu sine și o ia mereu pe calea cea mai simplă și se ferește de chestiunile dificile doar pentru a căuta plăcerea, consecința va fi slăbiciunea și nehotărârea ce vin din lipsa efortului. Însă o minte care se străduiește și se antrenează pe sine în folosirea rațiunii pentru a forma o imagine a suferinței, durerii și înstrăinării va vedea că e multă iluzie și superficialitate în relele și ororile ce provin din acestea. (Plutarh, *Despre mulțumire*, 467c)

Moartea, exilul și toate câte par teribile omului să-ți fie în fiecare zi înaintea ochilor; moartea însă, mai mult decât toate. Căci astfel niciodată nu vei gândi ceva josnic, nici nu vei pofti ceva cu mai mare ardoare. (Epictet, *Manualul...*)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice privind necazurile viitoare

Înainte de a citi acest capitol, evaluați cât de mult sunteți de acord cu următoarele enunțuri, pe o scară de la 1 la 5, apoi reevaluați-le, după ce ați citit și ați asimilat conținutul.

1. Este important să prevedem problemele și să le putem întâmpina fără să fim șocați sau surprinși.
2. Mai degrabă decât să evităm să ne gândim la viitor, este mai bine să ne antrenăm pentru a face față celor mai rele lucruri cu calm.
3. Dacă voi întâmpina cu curaj temerile pe care le am în minte, anxietatea mea se va reduce pe termen lung.

De ce este important să prevedem viitorul?

Care este cel mai rău lucru care vi s-ar putea întâmpla în viață? Cum v-ați descurca? Sunteți mai bine pregătit decât alți oameni pentru a-i face față? În acest capitol vom explora una dintre cele mai redutabile arme din instrumentarul stoic: prevederea. Este cunoscut faptul că, atunci când a fost întrebat ce a învățat din filosofie, Diogene Cinicul a spus: „Să fiu pregătit pentru orice soartă". Epictet a mers până acolo încât a spus că pregătirea stoică în filosofie înseamnă în mod necesar „să ne pregătim pentru evenimentele viitoare". Seneca spune și el că trebuie să ne pregătim și pentru cele mai aspre necazuri care pot apărea în viață, amintindu-ne mereu că „un tâlhar sau un hoț ar putea să ne pună cuțitul la gât". După cum am remarcat mai devreme, să spunem despre cineva că devine „filosof" în timpuri de restriște e oarecum sinonim cu expresia „a fi stoic", în sens popular: a fi calm când se întâmplă necazuri. După cum a scris Horațiu: „Amintește-ți să rămâi calm și cu mintea echilibrată în vremuri grele". Stoicii exersează pentru a-și menține echilibrul și libertatea în raport cu suferința emoțională în fața „necazurilor", imaginându-le și pregătindu-se să le facă față în mod constant.

Această tactică psihologică bine cunoscută a fost numită „prevederea adversităților" de către Seneca (*praemeditatio malorum,* în latină). Irvine o descrie „drept cea mai prețioasă unealtă din trusa stoică" (Irvine, 2009). A produs termenul „vizualizare negativă" care se referă la stoici și al cărui sens e foarte aproape de semnificația literală a *praemeditatio malorum.* Oricum, pentru stoici, ideea fundamentală este aceea că nenorocirile imaginate nu sunt, de fapt, negative, ci totalmente indiferente. Fundamental, această indiferență față de „catastrofe" caută stoicii s-o întărească, expunându-se nenorocirilor în imaginație. A te îngrijora de aceste necazuri sau a te teme de ele este mai puțin recomandat decât a le întâmpina calm, rațional și răbdător, în timp ce păstrăm o atitudine filosofică.

Autori moderni precum Irvine și Burkeman sunt în mod particular atrași de stoicism, pentru că văd în acesta o alternativă psihologică mai credibilă la tactica superficială a gândirii pozitive, care este atât de comună azi. „Aplicând această raționalitate stringentă diferitelor situații, stoicii propun o cale mai elegantă, mai sustenabilă și mai echilibrată de a face față diferitelor feluri în care lucrurile pot merge rău; în loc să încerce orice cale de a se gândi la aceste scenarii oribile, ei ne sfătuiesc să le facem față în mod activ, să le confruntăm, pur și simplu." (Burkeman, 2012)

În lumea antică, oamenii erau mult mai puțin dispuși decât astăzi să presupună că „gândirea pozitivă" este sănătoasă și aveau, probabil,

dreptate. Scopul filosofiei este acela de a cultiva convingeri raționale și realiste, și nu de „a ne face să gândim pozitiv". Cercetările psihologice recente arată că oamenii dispuși să accepte gânduri și sentimente mai puțin plăcute, fără a fi copleșiți de ele, sunt mai mulțumiți de viața lor, decât aceia care încearcă să evite astfel de experiențe, prin strategii de tipul gândirii pozitive. (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012; Robertson, 2012)

Deși, după cum vom vedea, psihologia modernă poate imagina mai multe mecanisme psihice care stau la baza tehnicilor imaginative de acest fel; stoicii credeau că prevederea era în primul rând o oportunitate de a dezvolta virtutea prin repetarea maximelor fundamentale ale filosofiei. Hadot spune astfel că, prin prevederea adversităților, filosofii n-au vrut neapărat să îndulcească „șocul realității" și să aducă astfel o liniște mai mare, ci, mai degrabă, să pătrundă cât mai adânc în principiile stoicismului și să le asimileze cât mai bine. (Hadot, *Ce este filosofia antică?*, Polirom, Iași, 1997, trad. G. Bondor și Claudiu Tipuriță)

Alte procese ar putea ajuta, dar principalul scop al stoicismului rămâne acela de a dobândi virtute și de a obține astfel Fericirea și starea de bine (*eudaimonia*). O bine-cunoscută fabulă a lui Esop exprimă foarte frumos o noțiune similară: un bour sălbatic își ascuțea colții de un copac, când a venit o vulpe și l-a întrebat de ce face asta. „Nu văd nici un motiv, nu se văd nici vânători, nici ogari, de fapt, nu pot vedea nici un pericol în acest moment." Bourul i-a replicat: „E adevărat, dar, când va apărea pericolul, voi avea alte lucruri la care să mă gândesc, decât să-mi ascut dinții". Pe timp de pace, pregătiți-vă pentru război! Pentru stoici, această pregătire durează o viață și este deopotrivă fizică și mentală.

> Chiar și în vremurile de liniște, spiritul să se pregătească pentru cele grele și, aflat între binefaceri, să se întărească împotriva nedreptăților sorții. În plină pace, soldatul face exerciții, construiește un val de apărare fără să vină vreun dușman și se ostenește cu o trudă fără rost, ca să poată ține piept nevoilor reale. Dacă vrei ca un om să nu tremure la vremea faptei, antrenează-l mai înainte, obișnuindu-l cu fapta însăși. (*Epistole...*, I. 18)

Antisthenes a spus că „virtutea este o armă de care omul nu poate fi lipsit" (*Despre viețile...*, VI.1), iar, pentru cinici și stoici, viața însemna luptă. Ne putem gândi, atunci, la conceptele și preceptele stoicilor ca la niște arme, și la prevedere ca la un antrenament în vederea bătăliei.

> Exercițiul meditației ne ajută să fim pregătiți pentru momentul în care apare o situație neprevăzută – probabil dramatică. În acest exercițiu numit *praemeditatio malorum*, Seneca ne sfătuiește să ne reprezentăm propria suferință, mizerie și moarte. Trebuie să privim dificultățile vieții direct în față, amintindu-ne că nu sunt, de fapt, rele, din moment ce nu depind de

noi. De aceea este nevoie să ne întipărim în minte maxime cu mare putere de a ne influența gândirea, pentru ca, atunci când e nevoie, să putem accepta aceste evenimente care fac parte, până la urmă, din cursul naturii; vom avea, atunci, aceste sfaturi și maxime la îndemână. Avem nevoie doar de formule sau argumente convingătoare (*epilogismoi*) pe care ni le putem repeta în momente dificile, pentru a face față momentelor de frică, mânie și tristețe. (Hadot, 1995)

Cu alte cuvinte, filosofia, argumentele raționale și preceptele care le urmează au fost, astfel, văzute de stoici drept cea mai bună apărare împotriva vicisitudinilor. Seneca este stoicul care are cele mai multe de zis în privința prevederii necazurilor, înțeleasă ca formă de reziliență morală și emoțională. De exemplu, Seneca îi scrie unui prieten care trecuse printr-un necaz teribil că ar trebui să ne proiectăm mereu în minte posibilele dificultăți, nu numai evenimentele obișnuite, ci și catastrofele, precum exilul, tortura, războaiele sau naufragiile. Acest lucru a fost realizat de stoici sub forma unui exercițiu comun. Seneca adaugă că, de asemenea, contemplarea naturii trecătoare a lucrurilor ar trebui să ne mai îndulcească suferința.

Decât să simțim frică și anxietate în fața lucrurilor, stoicii sugerează să ne manifestăm cu calm și în manieră contemplativă, evaluând cu răbdare amenințarea percepută, mai ales dacă aceasta nu este „cu adevărat rea" sau catastrofală. A face față „catastrofelor" percepute, acestor încordări ale sorții, înseamnă a înțelege că „nimic din toate acestea nu este un rău, nu este de neîndurat ori grav" (*Epistole...*, II, 91). Preceptul general al eticii stoice ar trebui să fie baza generală a tehnicii prevederii: acela de a înțelege că anumite lucruri sunt în puterea noastră, iar altele, nu, și că lucrurile externe, care sunt în afara voinței noastre, ne sunt în mod fundamental indiferente. Hadot numește aceasta „un fel de examinare a conștiinței în avans". Oricare ar fi evenimentele catastrofale pe care stoicii le-ar putea derula în imaginație, rezultatul este mereu același: evenimentele externe nu sunt nici bune, nici rele, numai răspunsurile noastre la ele sunt astfel. Cei mai mulți suntem ca niște copii care se sperie de oameni care poartă măști, dar care se liniștesc imediat ce aceste măști sunt îndepărtate. Vom ajunge să înțelegem că aceste catastrofe anticipate ne sunt indiferente, de fapt, prin intermediul contemplării calme a naturii lor adevărate.

De aceea ar trebui să ne dovedim că am înțeles cu adevărat natura acestor necazuri de care am tot auzit, gândindu-ne că „tot ceea ce se poate întâmpla se va întâmpla". După cum a formulat Epictet, filosofia stoică funcționează ca un „bici al lui Hermes": fiecare ghinion pe care-l atinge se transformă în noroc, când este folosit cu înțelepciune. Când

contemplăm „dezastre“, precum falimentul sau rănile fizice, ne putem spune, exact după cum sfătuiește și el: „Nu ține de voința mea, prin urmare nu este rău!“

Antrenamentul pentru a ne aminti această definiție stoică a binelui și preceptele înrudite, în timp ce recapitulăm în minte toate necazurile care ar putea apărea realmente în viața noastră, reprezintă baza rezistenței stoice în fața relelor și a nevulnerabilității în fața răului. Când necazurile reale întârzie să apară, ne putem antrena cu cele imaginate, confruntându-ne în avans cu ele. Nu numai că, astfel, vom fi pregătiți pentru orice s-ar putea întâmpla, dar vom putea profita de ocazii nenumărate de a ne pregăti în avans prin creșterea rezistenței și a autodisciplinei, nelimitându-ne doar la provocările momentului. Vom urma ceea ce Epictet numea „pregătirea de iarnă“, acel tip de pregătire militară intensivă pe care armatele străvechi o făceau înaintea marilor bătălii.

Cum cel mai mare necaz pentru care ne poate pregăti stoicismul este moartea, tehnica prevederii duce, în mod implicit, la contemplarea propriei morți. Stoicii trebuie să aibă curajul de a se gândi la ceea ce nu poate fi gândit și de a se confrunta, în mintea lor, cu cele mai catastrofale evenimente, de care cei mai mulți oameni fug, pentru a atinge natura indiferentă. După cum observă Hadot, tehnica prevederii leagă disciplina dorinței de disciplina acțiunii, încurajându-ne, astfel, să ne depășim temerile dinainte, prin anticiparea obstacolelor și planificarea acțiunilor, sub principiul rezervei. Într-adevăr, tehnica prevederii pare să aibă o oarecare asemănare cu tehnica meditației matinale recomandate de unii stoici. De exemplu, Marcus Aurelius pare să propună o practică similară cu prevederea adversităților și care poate fi utilizată zilnic, după trezire:

> De dimineață, începe să spui: voi întâlni un indiscret, un nerecunoscător, un violent, un perfid, un invidios, un nesociabil; toate acestea li se întâmplă din necunoașterea celor bune și rele. (*Gânduri către sine…*, II.1)

Așadar, se pare că, în afară de anticiparea relelor care pot proveni din exterior, stoicii pot anticipa și frustrările care vin din partea celorlalți oameni, probabil cu explicația suplimentară că acțiunile lor sunt provocate de lipsa lor de înțelepciune, de ignoranța lor în materie de „bine“ și de lipsa lor de indiferență față de lucrurile externe care îi privesc. Epictet ne sfătuiește că, atunci când nu ne înțelegem cu cineva, când ajungem în conflict, acest lucru se întâmplă pentru că oponentul nostru, pur și simplu, vrea ceea ce presupune că este corect și atunci ne putem spune: „Așa i s-a părut lui!“

DE ȚINUT MINTE

Praemeditatio malorum

Filosofi aparținând unor școli diferite, dar, în special, stoicii, iar, dintre aceștia, Seneca, vorbesc despre valoarea psihologică a unor exerciții care presupun să ne imaginăm mereu catastrofele viitoare. În literatura clasică, exemple precum imaginarea exilului, a bolii, a sărăciei și a nebuniei sunt date în mod obișnuit, ba chiar și exemplul morții. Facem aceste exerciții pentru întărirea minții, pentru exercitarea virtuții și a judecăților pe care ele sunt bazate, în special principiul conform căruia evenimentele exterioare nu pot fi cu adevărat „rele", ci sunt doar indiferente, în raport cu natura noastră esențială de ființe raționale.

Ființele umane pot excela așadar în fața persecuțiilor celor mai dure și mai nedrepte și chiar a morții, după cum arată exemplele date de eroii stoici, precum Hercule, Socrate, Diogene sau Cato. Meditația prospectivă cu privire la viitoarele „catastrofe" ne ajută să adoptăm mai ușor o „atitudine filosofică", reamintindu-ne că nimic exterior nu este rău în mod intrinsec. Stoicii subliniază, de asemenea, că a ne imagina posibilele necazuri din viață lipsește răul de colții lui, îndepărtând elementul de șoc și de surpriză din experiență. Prevederea implică să ne imaginăm temporar evenimentele ca și cum s-ar întâmpla chiar acum, dar trebuie să ținem cont că stoicii atribuie doar „valoare selectivă" evenimentelor viitoare. Astfel, tehnica prevederii presupune să privim evenimentele neplăcute ca și cum ar fi indiferente și de aceea n-ar mai putea fi privite drept evenimente negative.

AMINTEȘTE-ȚI!

Evenimentele externe „negative" și „necazurile" sunt indiferente, în stoicism

Irvine numește această tehnică „vizualizare negativă" (Irvine, 2009). Cu toate acestea, cuvântul „negativă" este greșit și duce pe piste greșite, ratând chiar sensul exercițiului. Principiul de bază al stoicismului și al acestui exercițiu este că așa-zisul ghinion nu e deloc negativ, de fapt. Conform stoicilor, evenimentele externe nu sunt intrinsec nici „bune" (pozitive), nici rele (negative), ci doar indiferente. De aceea este important să repetăm asta încontinuu, acordând mai multă importanță răspunsurilor noastre la evenimente, decât evenimentelor în sine. Cum ar spune Hadot, stoicul își imaginează mereu viitoarele necazuri „spunându-și că nu sunt, de fapt, rele" (Hadot, 1985) sau, cum ar spune psihologii moderni, că ele nu sunt de fapt „catastrofale". Epictet își învăța elevii să întâmpine gândul unor catastrofe personale spunându-și: Nu înseamnă nimic pentru mine!

Nu numai că nu e un eveniment negativ, el nu semnifică efectiv ceva pentru noi.

STUDIU DE CAZ

Execuția lui Seneca

Nu există, probabil, exemplu mai notoriu de prevedere stoică, decât cea legată de moartea lui Seneca (65 d.Hr.), așa cum apare în analele istoricului roman Tacitus. Seneca fusese numit tutorele personal și consilierul lui Nero când acesta a devenit împărat, în 54 d.Hr., la vârsta de 17 ani. Pe măsură ce a îmbătrânit și a început să aibă tot mai multă putere, a devenit tot mai paranoic și mai impredictibil. A ordonat câteva asasinate brutale, inclusiv pe cea a fratelui și a mamei sale, iar astăzi este cunoscut drept unul dintre cei mai corupți și mai tiranici împărați romani.

Un complot care includea aproape patruzeci de oameni, numit conspirația pisoniană, și-a propus să-l ucidă pe Nero și să-l înlocuiască cu omul de stat Gaius Calpurnius Piso. Când conspirația a fost dată în vileag, Nero a profitat pentru a-l acuza pe Seneca de trădare și un tribun a fost trimis la el pentru a-i prezenta acuzațiile împăratului. Seneca a răspuns că nu era implicat în nici un fel, iar când acest răspuns i-a fost trimis împăratului, acesta a întrebat, furios, dacă stoicului nu îi era teamă cumva că va fi ucis. Tribunul i-a spus că filosoful „n-a arătat nici un semn de teamă și că nu a simțit nici urmă de tristețe în vocea și în privirea lui". Acest răspuns l-a înfuriat peste măsură pe Nero, care a emis condamnarea la moarte a lui Seneca.

Când centurionii i-au bătut la ușă, Seneca avea o expresie „de neclintit" și a cerut tăblițe pe care să-și scrie testamentul, care i-au fost refuzate cu cruzime. Seneca s-a întors atunci către prietenii săi și către membrii familiei sale și le-a spus că, de fapt, cel mai de preț lucru pe care-l avea era traiul în acord cu principiile filosofiei stoice și că nu poate fi împiedicat ca pe acestea să le lase posterității. Execuția, tipică pentru acea perioadă, a fost pusă în aplicare prin suicid forțat. Tacitus descrie în chip detaliat că Seneca a folosit un pumnal pentru a-și tăia arterele de la brațe, apoi pe cele de la picioare. Din anumite motive, a durat prea mult, așa că Seneca a băut și puțină otravă, dar nici asta nu a funcționat. În cele din urmă, și-a rugat prietenii să-l ajute să se scufunde într-o baie de apă caldă și abia asta i-a curmat, în cele din urmă, viața. Pe măsură ce suflul îl părăsea, văzându-și apropiații că plângeau, i-a îndemnat să rămână calmi. A spus: „Cine nu cunoștea cruzimea lui Nero?", apoi: „După uciderea unei mame și a unui frate, nu putea urma decât uciderea unui profesor și a unui tutore". Cu alte cuvinte, oricine ar fi putut vedea că această crimă avea să aibă loc. I-a întrebat în mod repetat pe cei prezenți: „Unde vă sunt maximele filosofice și nenumăratii ani de pregătire împotriva relelor ce au să vină?"

Aceste maxime filosofice, împreună cu anii de pregătire filosofică, sunt ceea ce l-au ajutat pe Seneca să facă față cu inima ușoară execuției, adică

tehnicile descrise în eseurile și în scrisorile sale, sub numele de *praemeditatio malorum*.

Cum prevăd stoicii adversitățile?

Filosoful din secolul XX Michel Foucault a discutat pe larg exercițiile psihologice care se regăsesc în filosofia clasică, în unul dintre ultimele sale cursuri. El descrie *praemeditatio malorum* ca fiind alcătuită din trei componente distincte (Michel Foucault, *Hermeneutica subiectului*, Polirom, Iași, 2004, trad. B. Ghiu):

1. În loc să-și imagineze viitorul cel mai probabil, stoicul își va imagina cel mai rău scenariu posibil, chiar dacă este improbabil ca acesta să se întâmple.
2. Stoicul își reprezintă cel mai rău dintre scenarii ca și cum are loc acum, el nu se gândește că va fi exilat, ci că este deja exilat.
3. Principala rațiune pentru a proceda astfel este aceea de a se elibera de tulburarea emoțională (*apatheia*), convingându-se calm că aceste „necazuri" externe sunt, de fapt, indiferente și trebuie acceptate ca situații menite să creeze oportunități pentru a ne arăta virtutea și tăria de caracter.

Stoicii folosesc ținte tipice pentru tehnica prevederii, precum exilul, sărăcia, fragilitatea bătrâneții, boala. După cum scrie Foucault, „meditația asupra morții este punctul culminant al acestor meditații". Seneca a întrebat retoric: de ce este necesar să stricăm prezentul anticipând asemenea calamități? Cei mai mulți vor considera că nu este bine să evite sentimentele de anxietate față de viitor. Seneca spune că stoicii urmează o „cale diferită" spre libertate, considerând că ceea ce se poate întâmpla se va întâmpla cu siguranță și analizând acea situație în minte, până când ajung să o privească cu detașare. A ne concentra asupra celor mai profunde temeri ale noastre, mai degrabă decât a ne strădui să evităm a ne gândi la ele, poate părea paradoxal, dar stoicii nu sunt singurii care folosesc această strategie.

Un alt filosof faimos al secolului XX, Bertrand Russell, a descris o metodă similară de a depăși anxietatea, care merită citită în detaliu. El începe prin a remarca faptul că mulți oameni sunt tulburați de frică și de îngrijorare, care pot provoca oboseală și stres. Cu toate acestea, ei evită să facă lucrul care este cel mai probabil să îi ajute:

> Probabil că toți acești oameni folosesc o tehnică greșită în încercarea de a scăpa de frica ce pândește în ei; ori de câte ori aceasta le vine în minte, ei încearcă să se gândească la altceva; ei își abat atenția de la gândurile generatoare de frică prin divertisment, muncă sau prin te miri ce altceva. Or, temerile de orice fel se amplifică când încercăm să ne ferim de ele. Efortul de a ne abate gândurile în altă parte este un tribut plătit chipului teribil al nălucii la care refuzăm să ne uităm; modul potrivit de a ne raporta la frica de indiferent ce este de a gândi despre ea în mod rațional și calm,

dar cu multă concentrare, până când ne devine complet familiară. Până la urmă, familiaritatea va atenua spaimele; toată chestiunea va deveni cu timpul plicticoasă, iar gândurile noastre se vor abate de la ea, nu ca înainte, printr-un efort de voință, ci din simpla lipsă de interes pentru acel subiect. Când constați că ai înclinația de a medita melancolic despre indiferent ce, remediul cel mai bun este întotdeauna să te gândești la lucrul acela și mai mult decât ai face-o în mod natural, până când simți că fascinația morbidă pe care o exercita asupra ta a dispărut. (Bertrand Russell, *În căutarea fericirii*, Humanitas, București, 2011, trad. S. G. Drăgan)

Russell oferă următoarea explicație pentru tehnica însăși:

Când te amenință o nenorocire, gândește-te în mod serios și deliberat care e răul maxim care ar putea să se întâmple. După ce privești această posibilă nenorocire drept în față, întreabă-te ce temeiuri serioase ai pentru a considera că, la urma urmei, ea n-ar fi un dezastru chiar atât de cumplit. Astfel de temeiuri există întotdeauna, pentru că, în cel mai rău caz, nu ți se poate întâmpla nimic de importanță cosmică. După ce ai reflectat o vreme, în mod stăruitor, asupra celei mai rele eventualități și ți-ai spus în sinea ta, cu reală convingere: „Ei, bine, până la urmă asta n-ar conta chiar atât de mult", vei constata că frământarea îți va scădea într-o măsură nebănuită. S-ar putea dovedi necesar ca acest proces să fie repetat de câteva ori, dar, în cele din urmă, dacă în confruntarea cu cel mai rău deznodământ posibil nu ai eschivat nimic, vei constata că îngrijorarea ta a dispărut cu totul și că în locul ei s-a instalat un fel de bună dispoziție. (*În căutarea fericirii*)

Versiunea tehnicii premeditării a lui Russell presupune să înfruntăm în imaginație, cu răbdare, cele mai mari temeri ale noastre și să ne convingem pe noi înșine că ele nu sunt așa catastrofale cum am crezut. Pentru stoici, lucrurile sunt încă și mai simple, pentru că doctrina lor spune că nimic nu poate fi cu adevărat rău sau catastrofal, cu excepția ignoranței morale sau a viciului. În orice caz, atât Russell, cât și stoicii sunt de acord că încercarea de a evita necazurile nu face decât să sporească anxietatea și teama și că încercarea de a le înfrunta reduce stresul pe care acestea îl provoacă. Aceasta este una dintre cele mai mari descoperiri despre anxietate pe care le-au făcut și psihoterapeuții. Într-adevăr, astăzi se crede că mai multe mecanisme psihologice par să fie puse în funcțiune în cadrul acestei tehnici imaginative și merită să distingem cu atenție între ele:

1. Familiarizarea
2. Decatastrofizarea
3. Modelarea și obișnuirea cu tehnicile de cooperare
4. Eliminarea surprizei
5. Conversia adaptării hedonice

Următoarele rânduri vor expune pe scurt fiecare dintre aceste etape.

AMINTEȘTE-ȚI!

Premeditarea și principul rezervei

Cum premeditarea se referă, prin definiție, la evenimente viitoare, nu vom ști care va fi urmarea acestora sau cât vor sta lucrurile în puterea noastră. Din acest motiv, tehnicile premeditării vor implica, de obicei, principiul stoic al „rezervei", pentru că orice acțiune am întreprinde trebuie să fie însoțită de rezerva „dacă voiește soarta". Aceasta va ajuta ca prevederea să nu se transforme în îngrijorare, care ia de multe ori forma unor încercări frustrante de a rezolva problema și forma a ceea ce psihologii numesc „intoleranță și incertitudine". În mijlocul tehnicii prevederii stă necesitatea de a accepta multe lucruri ca fiind în afara controlului nostru și ca fiind determinate de întregul naturii. Chiar și încercările de a face față situației sau de a acționa într-un anumit fel trebuie dublate de acceptarea rațională a faptului că multe lucruri ar putea interveni pentru a ne zădărnici scopurile.

Familiarizarea Și expunerea imaginativă

Procesul psihologic numit „familiarizare" reprezintă baza celei mai fundamentate tehnici terapeutice care privește anxietatea, numită și „terapia prin expunere". Pe scurt, când oamenii se întâlnesc în realitate cu situații care provoacă anxietate sau, într-o măsură mai mică, când le întâlnesc în imaginație, există o tendință a anxietății de a se reduce de-a lungul timpului, pe măsură ce expunerea este prelungită suficient, iar alți factori nu intervin. În mod ciudat, stoicii vorbesc despre pasiuni ca bazându-se pe „impresii proaspete". Nu știm exact ce au vrut să spună folosind acest termen, dar este foarte probabil să se refere la ceea ce numim „familiarizare". Când utilizăm o anumită imagine mentală până la plictis, forța ei emoțională tinde să se uzeze și putem spune că nu mai este „proaspătă" în mintea noastră. Seneca și alți autori par să recunoască faptul că evenimentele temute își pierd forța anxiogenă, devenind poate chiar plictisitoare.

> Nu se pleacă sub loviturile soartei, pentru că i-au calculat dinainte loviturile. Pentru că, dintre lucrurile care se întâmplă împotriva voinței noastre, chiar și cele mai dureroase pot fi îndulcite prin prevedere. Gândul nu mai întâlnește nimic neașteptat în evenimente, dar percepția lor este tocită, ca atunci când avem de-a face cu lucruri vechi și purtate. (Filon din Alexandria, *Despre legile speciale*, II.46)

Prevederea stoică este destul de asemănătoare cu expunerea la evenimente imaginate sau „expunerea imaginară", cea mai comună și,

probabil, cea mai importantă tehnică de „imagerie mentală" întâlnită în TCC. Expunerea imaginativă durează, de obicei, între 15 și 30 de minute zilnic, vreme de câteva săptămâni, în cazul tulburărilor anxioase grave. Așa că această abordare nu reprezintă neapărat o rezolvare rapidă a problemelor, deși, pentru cei mai mulți oameni, reprezintă cel mai bun remediu din câte există. Aaron Beck, fondatorul terapiei cognitiv-comportamentale, descrie o tehnică similară, „revederea continuă" a imaginilor mentale, tehnică similară în mod deosebit cu vechile practici stoice.

> Revăzând în minte lucrurile de care se teme, pacientul va începe treptat să accepte posibilitatea ca evenimentul temut să se întâmple. În decursul procesului imaginativ, el se opune tendinței sale de a evita problema. La începutul sesiunilor de imaginare, pacientul căruia îi era teamă că va îmbătrâni spune că „este un lucru prea teribil ca să mi-l imaginez întâmplându-se. Nu-mi vine să cred că realmente se întâmplă." Mai târziu a reușit să-și imagineze în mod direct, cu minimă anxietate, cum este să fii bătrân. Acest proces imaginativ îl face pe pacient să se împace cu mai mare ușurință cu situația reală, să o facă mai ușor de acceptat. (Beck, Emery & Greenberg, 2005)

De observat că această tehnică poate fi ușor confundată cu o formă de morbiditate sau de îngrijorare cronică. Diferența este că acest proces este voluntar și implică o imagerie concretă, și nu gânduri abstracte și întrebări de tipul „și dacă".

AMINTEȘTE-ȚI!

Prevederea este opusul îngrijorării

Contemplarea și îngrijorarea sunt două lucruri diferite. Când încercăm să privim înspre viitoarele necazuri, am putea simți anxietate, dar stoicul se îndepărtează de trăirile lui inițiale, ia act de ele și nu se lasă purtat către pasiuni precum teama. Este important de înțeles acest lucru, pentru că persoanele care au predispoziție pentru a se închide în sine și a rumega gânduri negre ar putea găsi dificil exercițiul stoic. Este nevoie de multe exerciții desfășurate cu răbdare, pentru a înfrunta situațiile supărătoare cu curaj și reținere, să le îndurăm suficient de mult cât să obținem sentimentul convingerii că ele nu sunt în sine nici „vătămătoare", nici „rele", și că numai judecățile greșite le-au făcut să pară așa. Stoicii nu-și permit să se lase purtați de gânduri tulburătoare, ci se opresc și survolează rațional situația, rămânând fideli faptelor.

DE ȚINUT MINTE

Reproducerea mentală a „ghinioanelor" clasice

Trebuie făcută o distincție între revederea mentală a „ghinioanelor" clasice ale stoicilor și eventualele neplăceri care ar fi mai probabile să apară în viețile noastre, ca oameni moderni. Pentru început, să trecem în revistă câteva dintre exemplele clasice ale filosofilor: tortura, războiul, naufragiul, închisoarea, exilul, execuția etc. Puteți citi despre ultimele zile ale lui Socrate în special în *Apărarea* lui Platon sau căutați online povestea lui Tacitus despre moartea lui Seneca; citiți despre experiența lui Cato cel Tânăr, care a trebuit să privească, lipsit de orice puteri, cum republica a căzut în mâinile tiranului Iulius Caesar, în marele război civil roman. Seneca a spus că trebuie să începem prin a ne învinge frica, pentru început, apoi ar trebui să ne eliberăm de frica de sărăcie, adică de a jindui după proprietăți și bogății.

Decatastrofizarea

În abordările de tip cognitiv-comportamental, judecata că evenimentul anticipat este cu adevărat îngrozitor sau catastrofal este pusă sub semnul întrebării în mai multe feluri, în primul rând întrebându-ne: „Și ce-ar fi dacă s-ar întâmpla?"... „Ar fi oare sfârșitul lumii?" Atenția pacientului se îndreaptă mai degrabă către planuri pentru a înfrunta situația și spre reevaluarea felurilor în care ar putea face față cel mai bine situației. Pionierul tehnicilor „decatastrofizării" în terapia modernă a fost Albert Ellis, fondatorul terapiei comportamentale rațional-emotive (TCRE), o precursoare a metodei TCC, iar el a fost profund influențat de filosofia stoică. Tehnica imaginativă de bază folosită în TCRE a fost numită „imagistică rațional-emotivă" (IRE), pe care Ellis o descrie după cum urmează:

> Folosiți imagistica rațional-emotivă pentru a vă produce în propria minte imagini cât mai vii ale unor evenimente neplăcute înainte ca ele să se petreacă; permiteți-vă să vă simțiți cât de nefericiți se poate (anxios, depresiv, mânios sau vinovat) pe măsură ce vi le imaginați; apoi lucrați cu emoțiile dumneavoastră, pentru a le transforma în emoții potrivite (grijă, tristețe, indignare sănătoasă sau remușcare), în timp ce continuați să vă imaginați cele mai rele scenarii cu putință. Nu renunțați până nu vă schimbați efectiv trăirile afective. (Ellis & Maclaren, 2005)

Aceste sugestii sunt similare cu tehnicile stoice ale prevederii, deși stoicii folosesc definiția lor fundamentală a naturii binelui, pentru a

contrazice afirmația că evenimentele pot fi cu adevărat „rele“ sau „vătămătoare“.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Prevederea evenimentelor externe (decatastrofizarea)

Faceți o listă cu cele mai teribile patru evenimente catastrofale care vi s-ar putea întâmpla, la modul realist. Chiar dacă folosiți exemple clasice sau mai personale, așezați-le pe listă în ordinea gravității lor; începeți cu cele mai puțin dificile, apoi continuați cu altele mai grave, pe măsură ce vă simțiți tot mai pregătiți. Stoicii consideră că propria moarte este unul dintre evenimentele viitoare cele mai importante care poate fi privit cu o „atitudine filosofică“.

1. Poate ajută să scrieți ceea ce psihoterapeuții moderni numesc un „scenariu catastrofal“, descriind evenimentul cât mai detaliat. Eliminați limbajul emoțional și judecățile de valoare și descrieți faptele în manieră cât mai detașată cu putință și cât mai obiectivă, ca și cum i s-ar întâmpla unei alte persoane.
2. Închideți ochii și imaginați-vă „catastrofa“ întâmplându-se chiar acum. Faceți asta cu calm și veți vedea că tulburarea se reduce în timp. Continuați până când anxietatea se reduce măcar cu 50%.
3. Întrebați-vă: și ce dacă se întâmplă? Este oare chiar așa catastrofal cum pare? Reamintiți-vă principiul stoic fundamental: că esența binelui este virtutea umană și că evenimentele externe sunt indiferente în privința stării noastre de bine (*eudaimonia*).
4. Întrebați-vă, de asemenea: ce urmează acum? Cât timp va dura „catastrofa“? Ce este mai probabil să urmeze? A vă concentra pe caracterul temporar al oricăror suferințe le va face, probabil, mai ușor de îndurat.

Repetați-vă zilnic acest lucru. Va dura și este posibil ca, la un moment dat, să vă plictisiți, dar tocmai acest lucru presupune un progres în raport cu depășirea stresului provocat de catastrofe ipotetice. Evenimentele mai stresante vor trebui revăzute mental vreme de 15–30 de minute în fiecare zi, vreme de o săptămână sau chiar mai mult. Totuși cinci minute pe zi sunt suficiente, de regulă, pentru „ghinioanele“ obișnuite. Ce veți învăța din aceste exerciții? Cum vă veți asigura că vă va rămâne ceea ce ați învățat și că veți putea aplica la situațiile reale care vor apărea în viață?

Modelarea şi repetarea unor abilităţi de a face faţă evenimentelor

Alte abordări terapeutice comportamentale se bazează pe ceea ce putem numi „abilități de cooperare". Aceste strategii se bazează pe expunerea repetată la evenimente stresante, în imaginație sau în realitate, văzută ca oportunitate pentru exersarea de noi strategii comportamentale. Cu alte cuvinte, prin aceste „simulări de incendiu", e îmbunătățită atât capacitatea de a face față adversităților, cât și încrederea în sine. Anumite tehnici de cooperare (orientate spre emoții), precum relaxarea musculară, sunt folosite pentru a controla răspunsurile emoționale, pe când altele (cele orientate spre rezolvarea de probleme), precum asertivitatea, sunt folosite pentru a face față situațiilor externe. De exemplu, o formă timpurie de terapie comportamentală, numită „Pregătire pentru inocularea de stres" (PIN), inventată de psihoterapeutul Donald Meichenbaumm, propune o abordare sistematică a prevederii evenimentelor viitoare și a dezvoltării de abilități pentru a face față evenimentelor (Meichenbaum, 1985).

Inocularea stresului este o abordare flexibilă în ceea ce privește construirea rezilienței psihologice prin recapitularea mentală a unei întregi game de situații stresante în realitate, prin joc de roluri sau în imaginație, în timp ce practicăm căi mai raționale și mai constructive de a face față evenimentelor. La fel ca în stoicism, este recapitulată o gamă întreagă de situații astfel încât să se poată forma o reziliență generală emoțională, printr-un proces analog *imunizării* virale. Expunându-ne zilnic la mici doze de stres în manieră controlată, prin imaginație, poate duce la o apărare mai solidă și la o vulnerabilitate mai mică atunci când ne confruntăm cu o adevărată problemă de viață. Rezistența psihologică tinde să se generalizeze, astfel încât devenim pregătiți și pentru situații pe care nu le-am anticipat explicit și nici nu le-am recapitulat mental, laolaltă cu imensa varietate a situațiilor care au fost anticipate și analizate rezilient.

Pacienții tratați prin PIN repetă atât enunțuri care să îi ajute să facă față situațiilor (precum: „Mă pot descurca cu asta"), cât și abilități corespunzătoare (ca relaxare controlată sau asertivitate). Astfel, stoicii repetă maxime filosofice („Ceea ce se află în afara controlului meu îmi este indiferent"), dar și comportamente potrivite, cum ar fi acceptarea și curajul, pentru a progresa către virtute și *eudaimonia*. Abordarea prin abilitățile de a face față situațiilor implică adesea modelarea (sau emularea) comportamentului altora care arată echilibru emoțional în astfel de situații. Stoicii vorbesc adesea de emularea comportamentului înțeleptului ideal și al altora care au îndurat greutăți prin curaj și

înțelepciune, iar Seneca a spus clar că vede acest lucru ca parte a tehnicilor stoice de premeditare.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Contemplarea exemplelor stoice (a modelelor)

Aceasta seamănă cu practica stoică numită „contemplarea înțeleptului", deși se extinde la oricine merită să fie admirat. Literatura stoică este plină de exemple de înțelepți sau de eroi care au avut de-a face cu persecuție, exil, pierderi de tot felul, sărăcie, moarte și alte asemenea „nenorociri", pe care le-au înfruntat cu o atitudine filosofică. Să începem cu admirarea unor astfel de oameni este, cu siguranță, un bun punct de start, deși putem găsi, probabil, fiecare exemple proprii, incluzând multe figuri contemporane sau chiar prieteni ori membri ai propriei familii.

1. Oferiți-vă timp pentru a studia mărturii scrise cu privire la comportamentul unor eroi stoici (precum Socrate sau Cato) și la felul lor de a face față adversităților sau imaginați-vă cum ar reacționa un stoic în fața acestor situații.
2. Ce atitudini sau acțiuni virtuoase i-ar putea ajuta? Ce anume îi face demni de a fi admirați?
3. Imaginați-vă că sunteți în locul celui pe care îl admirați, făcând față acelorași situații ca și el, puneți-vă în acele situații, ca și cum s-ar întâmpla chiar acum.
4. Aplicați acum toate acele situații, exersând pe plan mental toate nenorocirile care vi s-ar putea întâmpla în mod realist, încercând să imitați ceea ce pare cel mai de ajutor și cel mai potrivit din exemplele lor.

S-ar putea, de asemenea, să găsiți util să scrieți toate aceste lucruri, ca pe un mic scenariu sau ca pe o mică povestire prin care să descrieți propria modalitate de a face față lucrurilor. Revedeți și revizuiți periodic această listă, astfel încât să devină un model de urmat, la îndemână.

Eliminarea surprizei

Stoicii au subliniat, de asemenea, faptul că, prin anticiparea evenimentelor viitoare, se poate îndepărta sentimentul surprizei sau șocul care acompaniază adesea apariția lor, văzându-le mai degrabă ca pe ceva natural sau inevitabil: „Orice este așteptat vreme îndelungată devine mai ușor de suportat" (*Epistole...*, I,..., 78). Stoicii au fost în mod particular preocupați de impactul psihologic al „surprizei" irațională asociate evenimentelor nedorite, dar acest element nu accentuează în mod deosebit strategiile terapiilor psihologice moderne. Epictet ne

asigură că a putea spune că un lucru nu a fost pe deplin neașteptat ne ușurează deja povara.

Seneca spune, de asemenea, că ar trebui să contemplăm dinainte anumite evenimente pentru ca nimic să nu ne poată lua prin surprindere. „Ar trebui așadar ca pentru noi nimic să nu fie neașteptat: este bine să iei în calcul orice eventualitate." (*Epistole...*, II, 91) El continuă și spune că ar trebui să „ne proiectăm gândurile înaintea noastră" și să ne imaginăm fiecare necaz posibil, astfel încât să ne putem „întări mintea" pentru a le face față sau, cum am spune astăzi, să dezvoltăm rezistența psihologică în fața adversităților.

Cu alte cuvinte, prevederea este una dintre principalele căi de a evita surpriza irațională în fața necazurilor vieții. În alt loc, Seneca scrie că, deși nu putem evita loviturile sorții, le putem totuși face suportabile, dacă vom „reflecta constant și vom anticipa apariția lor."

> Toți înfruntă cu mai mult curaj evenimentele pentru care s-au pregătit vreme îndelungată și fac față chiar celor mai grele dacă le-au prevăzut; cel care, dimpotrivă, este nepregătit, se teme și de fleacuri. Să ne străduim să nu ajungă la noi nimic neașteptat: și, pentru că neprevăzutul îngreunează orice nenorocire, meditând continuu vei ajunge să nu mai poți fi luat prin surprindere de nici un rău. (*Epistole...*, II, 107)

Plutarh spune, de asemenea, că sentimentele iraționale de surpriză provoacă multă anxietate.

> Ideea este că, dacă se întâmplă ceva ce ar putea să nu fie bine-venit, acest fel de pregătire și de construcție a caracterului nu lasă loc pentru „nu mi-am putut imagina așa ceva" sau „asta nu e ce am sperat" sau „nu m-am așteptat la asta" și astfel inima este oprită de la a se zvârcoli și a bate repede și se sting tulburarea și chinul. Carneades (filosoful sceptic al lui Platon), obișnuia să le amintească oamenilor care aveau afaceri importante că acest caracter neașteptat este începutul și sfârșitul a tot ceea ce cauzează tulburare și nemulțumire. (*Despre mulțumire*, 474 e)

El adaugă că tulburarea poate fi evitată apelând la „practica benefică prin care dobândim puterea de a privi destinul în față cu ochii deschiși".

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Prevederea prin virtute (să faci față evenimentelor)

Terapeuții moderni vorbesc despre conceperea în scris a unor planuri detaliate „pentru a face față situațiilor", descriind cele mai bune căi prin

care catastrofele „anticipate" pot fi administrate optim. În același fel, stoicii au meditat la cele mai bune moduri de a acționa prin curaj, prudență și autodisciplină în fața adversităților. Așadar gândiți-vă ce altceva ați putea întreprinde, pentru a face față și mai bine necazurilor pe care vi le-ați imaginat. Ce puteri a așezat în noi Natura, pentru a face față unor astfel de situații?

1. Dacă este posibil, faceți-vă timp să scrieți un plan, bazat pe înțelegerea pe care o aveți asupra filosofiei stoice; este în regulă să alcătuiți o listă simplă la început, pentru că va fi nevoie s-o revedeți continuu, până când veți ajunge la un plan mai detaliat sau la un scenariu complet.
2. Cum vă ajută imitarea eroilor stoici? Ce putem învăța din exemplul celorlalți? Ce ar face un filosof care are înțelepciune practică și stăpânire de sine?
3. Cum vă va ajuta filosofia stoică? La ce consecințe va duce adoptarea principiului stoic potrivit căruia numai acțiunile noastre pot fi, în cele din urmă, „bune" sau „rele" și că lucrurile exterioare sunt, în definitiv, indiferente?
4. Ce puteri anume v-a dat Natura pentru a face față situațiilor și cum le-ați putea folosi cel mai bine? Ce virtuți vă sunt solicitate de acestea?

Veți dori, poate, să creați un plan detaliat pentru a face față necazurilor și veți dori să-l revizuiți zilnic și să-l revedeți în lumina propriilor meditații. Cât de catastrofală pare o situație când vă imaginați că îi faceți față folosindu-vă de cele mai bune abilități de care dispuneți? Ce este mai important: lucrurile externe care vi s-au întâmplat sau răspunsurile pe care le-ați dat în chip voluntar acestor evenimente?

Inversarea „adaptării hedonice"?

La aceste procese standard care se regăsesc în TCC, Irvine adaugă și conceptul de „adaptare hedonică". El susține că, prin imaginarea nenorocirilor care au dus la pierderea unor lucruri valoroase, putem evita să ajungem la acea siguranță în privința lor care ne face să nu ne mai bucurăm de ele (Irvine, 2009). A ne imagina pierderile viitoare este, astfel, o cale de a spori plăcerea prezentă. Chiar dacă există anumite reminiscențe ale acestei idei, probabil că ele nu sunt fundamentale în fața premisei stoice de bază: că lucrurile exterioare și plăcerea pe care o aduc sunt indiferente cu privire la adevărata Fericire și stare de bine (*eudaimonia*).

Bucuria rațională vine din contemplarea acțiunilor virtuoase și demne de laudă, și nu din maximizarea plăcerilor senzoriale, conform stoicilor. Mai degrabă, ideea de a potența plăcerea în acest fel ar putea surâde școlii rivale a epicureicilor. Pentru stoici imaginarea distrugerii în viitor, ca și cum s-ar întâmpla acum, nu este menită să sporească plăcerea momentului. Ideea este că, astfel, este prețuită abilitatea noastră de a

răspunde în mod înțelept și virtuos, mai mult decât posesiunile noastre sau situația noastră contingentă.

PUNCTE PRINCIPALE

Principalele puncte pe care trebuie să vi le reamintiți din acest capitol:

- Baza prevederii stoice este principiul fundamental că nici o nenorocire exterioară nu poate fi „rea“ sau „vătămătoare“, pentru că tot ceea ce se află în afara sferei noastre de acțiune este indiferent.
- Anticiparea oricărei forme posibile de adversitate îi ajută pe stoici să-și repete principiile, să-și întărească caracterul și să dobândească o rezistență sporită, mai degrabă decât să se îngrijoreze.
- Elementul „surprizei“ este, de asemenea, îndepărtat în acest fel, făcându-ne să ne descurcăm mai bine când ceva se întâmplă realmente.

PASUL URMĂTOR

Prevederea stoică se raportează la o varietate de „nenorociri“, dar cea mai tulburătoare este de departe perspectiva propriei morți. A venit momentul să discutăm rolul logicii stoice în relație cu disciplina judecății și cu practica mindfulnessului stoic, încheind turul subiectelor și al disciplinelor stoice.

8. Disciplina judecăţii (mindfulness stoic)

Din acest capitol veți învăța:

- despre disciplina practică a judecății, a „asentimentului", și despre modul în care e corelată aceasta cu subiectul mai amplu al logicii stoice;
- cum să folosim exercițiul psihologic al „definiției fizice" pentru a dezvolta ceea ce stoicii numeau o „reprezentare obiectivă" a evenimentului;
- cum să folosim starea de mindfulness și de „distanțare cognitivă" pentru a evita să ne lăsăm purtați de impresii.

Nu fenomenele naturii chinuiesc pe oameni, ci părerile oamenilor despre ele. Așa, bunăoară, moartea nu are nimic de temut, cum găsește și Socrate. Dar părerea noastră, arătând-o îngrozitoare, o face într-adevăr îngrozitoare. (*Manualul...*)

Când, dar, câte o idee neagră începe a întuneca cugetul tău, zi-i degrabă așa: tu ești părere amăgitoare, nu adevăr. Cerceteaz-o apoi la lumina principiilor de mai sus, începând cu primul: stă ea în sfera putinței tale sau dincolo de ea? Și dacă stă dincolo, zi-i: du-te în drumul tău, căci pentru mine ești ca și cum n-ai fi. (*Manualul...*)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice și disciplina judecății

Înainte de a citi acest capitol, gândiți-vă în ce măsură sunteți de acord cu următoarele enunțuri, apoi reveniți și reevaluați-le, după ce ați citit și ați meditat.

1. Ar trebui să răspundem impresiilor tulburătoare reamintindu-ne că sunt doar evenimente din mintea noastră, și nu lucrurile pe care le reprezintă.
2. Ar trebui să evităm dorințele și emoțiile puternice și să ne abținem să acționăm până când nu ne-am calmat și le putem evalua corect.
3. Este de ajutor să ne amintim în permanență că judecățile noastre despre lucruri sunt cele care ne supără, și nu lucrurile însele.

Ce este disciplina judecăţii?

Cum transformăm filosofia din ceva ce am învățat din cărți într-o disciplină practică de avut în vedere pentru rutina noastră zilnică? Fără ajutorul unui maestru care să ne ghideze să ne identificăm dorințele și emoțiile ce nu sunt la locul lor, cum să facem totuși să le identificăm,

înainte să fie prea târziu? Socrate a spus că o viață pe care nu o înțelegem nu merită trăită. Cum poate începe un filosof să-și analizeze rațional propria viață, propriile gânduri, sentimente și acțiuni? După cum vom vedea, stoicii practică un exercițiu psihologic numit *prosochê* (atenția îndreptată către propria minte) care seamănă cu mindfulnessul budist. Acesta oferă răspunsul cu privire la aplicarea filosofiei în viețile noastre zilnice.

De dragul simplității, vom numi cea de-a treia disciplină stoică a lui Epictet disciplina „judecății". El s-a referit la ea mai specific, cu numele de „disciplina asentimentului" (*sunkatathesis*), care înseamnă a fi de acord sau a spune „da" unor idei ori impresii inițiale. Această disciplină se referă la stăpânirea acceptului dat impresiilor care ne asaltează în fiecare zi, în special acelora care implică judecăți de valoare ce pot duce la pasiuni iraționale, precum frica sau dorințele de tot felul. Hadot presupune că sunt mai multe exerciții psihologice care alcătuiesc o practică efectivă în câmpul teoretic al logicii stoice.

Această disciplină este întemeiată pe exigența de a adopta o perspectivă obiectivă asupra lucrurilor. Pe scurt: „Doctrina asentimentului se reduce la a spune că nu trebuie acceptate decât reprezentările care sunt obiective sau adecvate" (Hadot, 1998). Hadot a interpretat deci această disciplină ca pe una dintre căile de a trăi în armonie cu Natura, lucru care este văzut de stoici ca aparținând naturii noastre esențiale. Poate fi legată de virtutea cardinală a „înțelepciunii" sau de veridicitate. De fapt, conform lui Epictet, Zenon susținea că doctrina fundamentală a stoicismului este aceea că binele cel mai mare pentru om constă în „folosirea corectă a impresiilor".

Unul dintre felurile în care stoicii au interpretat cea mai faimoasă doctrină a lor, „traiul în armonie cu Natura", se referă la a rămâne fideli faptelor și a descrie evenimentele într-o manieră „naturală" și obiectivă, fără a confunda judecățile de valoare asupra lucrurilor cu lucrurile însele. „Câinele meu a murit" este o descriere obiectivă. „Câinele meu a murit și asta e îngrozitor" este o judecată de valoare care trece dincolo de fapte. Judecățile noastre de valoare cu privire la fapte depășesc cadrul faptelor obiective și al situațiilor date, aducându-ne, astfel, în conflict cu natura externă.

Reprezentarea obiectivă a lucrurilor pare a fi unul dintre punctele în care logica stoică se suprapune cu fizica sau cu filosofia naturală. Similar, metoda științifică modernă caută să afle „fapte" despre natură privindu-le în manieră obiectivă, suspendând judecățile de valoare sau

retorica emoțională, în favoarea observației imparțiale și a descrierii. În stoicism, acest lucru devine un exercițiu spiritual și psihoterapeutic.

Marcus Aurelius spunea că disciplina judecății ne cere să deprindem adevărata artă practică sau tehnica asentimentului. Înainte de a putea supune analizei propriile noastre gânduri, prin intermediul logicii și al dialecticii, trebuie să fim capabili să le izolăm, să ne dăm doi pași înapoi și să le privim ca pe niște simple ipoteze pretabile la dezbatere. Asta înțeleg stoicii prin a ne abține de la a ne da asentimentul asupra impresiilor noastre. Aceasta presupune adoptarea unei atitudini obiective și imparțiale pentru a ne evalua imparțial impresiile înainte de a decide dacă trebuie acceptate sau respinse. Aceasta este o presupoziție esențială pentru orice examinare filosofică de sine serioasă. Epictet spune deci că disciplina asentimentului are de-a face cu „evitarea erorii și a grabei" în gândirea noastră.

1. A deveni liberi în raport cu graba presupune că trebuie să ne pregătim să identificăm primele impresii când apar și să ne abținem să facem judecăți de valoare problematice, în loc să ne lăsăm atrași într-un vârtej nesănătos al unor pasiuni, precum frica excesivă sau dorința.
2. A deveni liberi în raport cu eroarea înseamnă că trebuie să învățăm să evaluăm și să examinăm aceste impresii în mod rațional, în particular prin raportare la doctrina filosofică cu privire la ce este bun, rău sau indiferent, nu în ultimul rând, cu ajutorul logicii stoice.

Epictet spune foarte clar că lucrul cel mai important pe care trebuie să-l avem în vedere cu privire la gândurile noastre este dacă ele se leagă sau nu de lucruri care depind de noi ori nu, fapt la care vom reveni în capitolul următor. În acest capitol ne vom concentra mai mult asupra primei sarcini: a evita graba de a „ne da asentimentul", de a ne lăsa purtați de impresiile noastre inițiale. Putem vedea acest lucru ca pe o competență centrală în realizarea mindfulnessului stoic.

Epictet a subliniat că disciplina a treia ar trebui urmată numai când elevii au făcut suficiente progrese în ceea ce privește disciplina dorinței și a acțiunii. Este posibil să fi vrut să spună că acel aspect al educației stoice care se referă la logică să trebuiască a fi amânat pentru final, întrucât principala lui funcție este de a facilita întărirea cunoașterii primelor principii. Cu toate acestea, anumite aspecte ale acestei discipline par să fie necesare încă de la început, după cum remarcă Hadot, în special acelea care se referă la a nu ne da prea repede consimțământul asupra primelor impresii și a nu ne lăsa purtați de ele, un lucru pe care Epictet îi sfătuiește în mod repetat pe elevii săi să nu-l facă.

Astfel, elementul-cheie, în acest caz, este exercițiul practic al identificării pasiunilor noastre iraționale și uciderea lor din față, prin a ne reține să ne dăm asentimentul asupra impresiilor pe care se bazează. Epictet spune că trebuie, în primă fază, să rezistăm și să nu ne lăsăm purtați de caracterul viu al primelor impresii și, mai degrabă, să spunem: „Așteaptă puțin, dragă impresie; dă-mi timp să văd ce fel de impresie ești, lasă-mă să te supun unui test. În *Manualul*, paragraful inițial descrie felul în care stoicii ar trebui să se raporteze la impresiile timpurii și să le răspundă spunând: „Tu ești părere amăgitoare, nu adevăr", pentru ca apoi să fie examinate în acord cu principiile filosofice.

Judecata este esența noastră în calitate de ființe raționale și locul libertății noastre. Să fim conștienți de judecățile noastre clipă de clipă înseamnă să fim mereu conștienți, iar acesta este felul în care stoicii au interpretat maxima de la Delfi, „Cunoaște-te pe tine însuți!". Astfel, Hadot vorbește despre disciplina asentimentului ca reprezentând „cetatea interioară" a stoicului (Hadot, 1998). Marcus se referă în mai multe rânduri la practica retragerii în această citadelă interioară. Știm și că primii stoici s-au referit la logică în chip metaforic, ca la scheletul ce ține la un loc corpul unui animal, ca la coaja unui ou sau ca la gardul protector ce împrejmuiește o livadă. Ideea pare a fi aceea că studiul logicii stoice este faptul ce ne va proteja de asaltul lumii exterioare. Totuși retragerea în citadela interioară este ceva la îndemâna tuturor, chiar și a celor care sunt novici într-ale stoicismului, pentru că presupune doar identificarea judecăților proprii și îndepărtarea de ele, evitarea pericolului de ne lăsa atrași în vârtejul lor. Prin faptul că ne cunoaștem pe noi înșine, că suntem pe deplin conștienți (*mindful*), că rămânem mereu atenți la miezul rațional ce reprezintă esența noastră de ființă rațională, că ne observăm gândurile și judecățile de valoare, ne vom permite să ne depărtăm puțin de lume și să ne ridicăm deasupra evenimentelor exterioare, printr-un soi de detașare și de purificare a minții. Evitând graba de a ne da asentimentul asupra impresiilor inițiale, ne dăm seama tot mai mult că nu mai suntem tulburați de evenimente exterioare, ci de judecățile noastre asupra lor.

STUDIU DE CAZ

Muzicianul anxios (chitaristul)

În discursul său cu privire la anxietate, Epictet folosește exemplul unui muzician, un instrumentist care se acompaniază la chitară și care suferă de ceea ce putem numi „trac“. Muzicianul cântă perfect când este singur și nu are probleme decât în momentul în care intră în teatru și trebuie să cânte în fața spectatorilor. Epictet caracterizează cu profunzime această situație ca fiind cauzată de perceperea situației de către muzician, dorința lui de a mulțumi audiența și teama de a fi criticat de public.

Conform lui Epictet, când stoicii văd pe cineva devenind anxios, ar trebui să întrebe: „Ce vrea această persoană?“ Anxietatea este, până la urmă, legată fie de ceva ce vrem să obținem, fie de un lucru pe care vrem să-l evităm și care se află în afara controlului nostru direct. Chiar dacă instrumentistul are o voce frumoasă și se acompaniază bine la chitară, el tot ar putea să-și provoace stări de anxietate „pentru că nu vrea doar să cânte bine, ci să obțină și aplauze“. Cum acest fapt este întotdeauna nesigur și în afara controlului nostru, el se simte nesigur, conflictual, anxios, rob al unei greșeli fundamentale de judecată. Imprudent, și-a dat „asentimentul“ asupra impresiilor sale și s-a lăsat purtat de ideea falsă că reacția publicului este mai importantă decât propriul caracter și propria performanță.

Deși este posibil să ajungă stăpân peste arta de a cânta, el nu este stăpân peste arta de a trăi și îi lipsește înțelepciunea practică care l-ar elibera de astfel de temeri. Un cântăreț stoic la chitară, dimpotrivă, se poate să se fi pregătit, de-a lungul întregii vieți, să se oprească o clipă când apar trăiri anxioase și să-și amintească că nu suntem deranjați de evenimente, ci mai degrabă de judecățile noastre despre ele. El se va întreba dacă reacția publicului este unul dintre lucrurile care se află în puterea sa – și, cum nu este, își va spune atunci: „Aplauzele lor nu sunt nimic pentru mine“. El își va reaminti că lucrurile exterioare îi sunt indiferente și, ceea ce este cu adevărat important, este ca el se înțeleagă asta și să accepte orice s-ar întâmpla, cu inimă bună. Totuși a dezvolta o astfel de abilitate va necesita, probabil, o pregătire mai lungă și mai intensă decât aceea necesară pentru a cânta la un instrument.

AMINTEȘTE-ȚI!

Pasiunile sunt impresii

Amintiți-vă că, pentru stoici, toate pasiunile nu sunt altceva decât impresii de un anumit fel care au atașate anumite judecăți. Impresiile pe care sunt cei mai interesați să le identifice, de care își doresc să nu se lase purtați și pe care își doresc să le reevalueze în calitate de pasiuni sunt spaimele irațională și dorințele. A amâna să răspundem la o temere înseamnă a abandona comportamentul de evitare, a nu fugi, a rămâne ferm pe picioare. A amâna răspunsul la o dorință înseamnă a nu-i ceda și a nu deveni robii lucrului dorit. Cu alte cuvinte, a îndura și a renunța, ca să folosim cuvintele celebrului slogan al lui Epictet. A evita să te lași purtat de

impresiile inițiale de teamă și de dorință va necesita prezența virtuților cardinale ale curajului și ale autodisciplinei.

Psihologia stoică și teoria cunoașterii

Trebuie să ne oprim pentru a vedea, rapid, câteva aspecte ale psihologiei stoice. Stoicii credeau că senzațiile corporale creează impresii interne (*phantasia*) ale evenimentelor externe, o imagine a lucrurilor distinctă de lucrurile însele. Această reprezentare mentală apare în *hêgemonikon* sau „facultatea conducătoare" a minții, locul conștiinței și al voinței. Ne putem întreba dacă impresiile pe care le primim sunt corecte și obiective, ca reprezentare a lumii externe. Ne putem întreba, de asemenea, în ce fel impresiile ne afectează mintea, dacă este o reacție tulburătoare sau dacă produce dorințe ori aversiune puternică. Putem, de asemenea, forma impresii prin intermediul memoriei sau al imaginației, construind imagini noi sau compuse, ca imaginea Înțeleptului ideal, și confruntându-le apoi cu realitatea. Asadar, deși *phantasia* este adeseori tradusă greșit, prin „impresie exterioară", este un concept mult mai larg decât atât, presupunând tipuri diferite de reprezentare mentală, inclusiv și elementele pe care le desemnăm astăzi sub numele de „gânduri" și de „sentimente" (Long, 2002).

Aceste impresii inițiale sunt asociate cu discursul interior și cu interpretările care le sunt atribuite, prin folosirea limbajului și a conceptelor abstracte care dau evenimentelor semnificația lor. În vreme ce impresiile externe ne sunt impuse de senzații, semnificația care le este atribuită prin limbă este o activitate a „părții conducătoare" a minții, deși aceste două lucruri devin intim întrețesute în experiența zilnică. Conform lui Hadot, doar semnificația verbală e aceea căreia îi dăm asentimentul în mod conștient, deși stoicii vorbesc, de obicei, despre asentimentul dat impresiilor. Numai când ne dăm consimțământul în mod voluntar asupra unei expresii și suntem de acord că este ceea ce pare să fie, numai atunci o experimentăm în calitate de percepție „integrală" asupra evenimentelor externe.

Un lucru crucial pentru filosofia stoică este că anumite impresii se pot impune asupra spiritului fără să fie sub controlul nostru. Psihologii de azi ar putea spune că erau, mai degrabă, procese „automate", decât „voluntare". Prin contrast, asentimentul pe care ni-l dăm în mod conștient este voluntar și liber, oferindu-i oricărui om în toată firea posibilitatea de a-și chestiona propriile impresii într-un fel în care copiii și animalele nu pot.

Chiar și înțeleptul este afectat de impresiile involuntare de pericol și poate fi, inițial, speriat sau alarmat de un zgomot neașteptat, de pildă. O persoană anxioasă va continua să-și facă griji, cedând impresiei inițiale, pe când înțeleptul se va da un pas înapoi și va evalua lucrurile rațional, restabilindu-și echilibrul, dacă își va da seama că impresia este falsă. Imaginați-vă că un eveniment extern, cum ar fi, de exemplu, că un om vă critică, este comunicat de către simțul vederii și al auzului. Conform lui Hadot, exercițiul clasic, în stoicism, este format, de regulă, din următorii pași (Hadot, 1998):

1. Ce s-a întâmplat? Apare o impresie internă primară prin care evenimentul este reprezentat în mod automat, iar aceasta trebuie să primească un răspuns prin punerea implicită a întrebării: ce este aceasta?
2. „M-a criticat cineva." Răspundem în mod natural folosind limbajul și rațiunea pentru a descrie evenimentul. Aceasta este judecata inițială la care se referă stoicii prin termenul de „reprezentare obiectivă", pentru că dublează faptele autoevidente care descriu situația, fiind literal „în acord cu natura".
3. „Mi-a făcut un rău!" În felul acesta adăugăm o judecată de valoare (*hupolêpsis*). Totuși stoicii s-au antrenat pentru a-și suspenda temporar judecata, mai degrabă decât ca să evalueze evenimentele ca „bune", „rele", „utile" sau „vătămătoare".

Epictet și Marcus Aurelius oferă câteva exemple foarte clare în care această succesiune de evenimente psihologice este descifrată ca reprezentând un fel de dialog între un individ și impresiile lui.

A fost trimis la închisoare. (Impresia inițială care vine de la simțuri.)

Ce s-a întâmplat? (Pentru a răspunde, trebuie să judecăm și să interpretăm lucrurile într-un anumit fel.)

A fost trimis la închisoare. (Răspundem cu o judecată obiectivă care repetă, pur și simplu, faptele evidente.)

Dar „este nefericit" (o judecată *nenecesară* de valoare) este adăugată de altcineva.

Marcus Aurelius scrie în jurnalul său: „Nu adăuga nimic din interiorul tău și nimic nu ți se va întâmpla" (*Gânduri către sine...*, VIII.49). Iată exemplele pe care le dă:

Că un om te-a insultat, de exemplu.

Așa e, dar acest lucru nu ți-a făcut nici un rău, de fapt.

Faptul că fiul meu este bolnav – asta pot vedea.

Dar nu și faptul că „ar putea muri".

Stoicii încearcă să rămână la „reprezentările obiective", în acord cu natura, fără a adăuga alte inferențe și judecăți de valoare, pentru că

acestea formează baza pasiunilor iraționale. Totuși adesea se strecoară judecăți de valoare, amestecate cu impresii externe, indiferent dacă din obișnuință sau din alt motiv. Suntem fie târâți cu repeziciune de către aceste impresii, fie ne oprim o clipă și ne stăpânim din a ne da asentimentul, măcar până avem posibilitatea de a evalua lucrurile filosofic.

DE ȚINUT MINTE

„Reprezentări obiective“

Phantasia katalêptikê este una dintre expresiile stoice greu de tradus, care le dă bătăi de cap savanților. Stoicii credeau că anumite impresii mentale erau evidente prin ele însele și puteau fi considerate certe. Prin contrast, oponenții lor, scepticii din Academie, negau că există impresii care pot surprinde realitatea, așadar îi numeau pe stoici „dogmatici“. Avem de-a face aici cu o discuție filosofică [foarte] lungă, dar, în ceea ce ne privește, vom remarca faptul că mulți oameni consideră scepticismul de acest fel ca reprezentând o fundătură. (Chiar și Academia Platonică a abandonat scepticismul, cândva în jurul anului 90 î.Hr., și a trecut la o poziție cumva mai apropiată de a stoicilor, cunoscută sub numele de platonism moderat.)

Poziția stoică este mult mai apropiată de părerea comună că ne putem, în general, încrede în simțurile noastre. O *phantasia* este o impresie, o reprezentare mentală, precum imaginile pe care le avem și care reprezintă realitatea exterioară – ea poate fi adevărată sau falsă, potrivită sau nu. Prin contrast, *phantasia katalêptikê* este o impresie care este sigură și pe care ne putem baza, una care „prinde“ realitatea în mod corect. Hadot o traduce prin „impresie obiectivă“, pentru că sunt suspendate judecățile de valoare, iar lucrurile sunt înțelese în funcție de proprietățile lor fizice.

DE ȚINUT MINTE

Pumnul strâns al lui Zenon

Este notoriu faptul că Zenon a folosit o serie de gesturi ale mâinii pentru a simboliza diferite niveluri sau stadii ale cunoașterii:

1. O impresie (*phantasia*) este simbolizată de mâna dreaptă ținută deschisă, cu degetele răsfirate, ca și cum impresia ar fi așezată pe ea.
2. Asentimentul (*synkathathesis*) se redă ținând degetele strânse ca și cum am proteja impresia inițială.

3. Certitudinea (*katalêpsis*) se redă prin pumnul ținut foarte strâns, de unde vine expresia „a ține de" o impresie – certitudinea vine din perceperea clară și distinctă a anumitor impresii și intuirea naturii lor cu deplină obiectivitate.
4. Cunoașterea (*epistemê*) este simbolizată de pumnul drept strâns puternic și așezat în podul palmei stângi.

Stoicii au spus că doar înțeleptul perfect dispune de cunoașterea adevărată și că virtutea reprezintă o asemenea cunoaștere despre ce e bine, rău sau indiferent. Totuși cunoașterea se fondează pe impresii obținute ferm și acest tip de certitudine poate fi atins de oricine. Devine cunoaștere adevărată când este susținută de rațiune și, astfel, integrată cu alte impresii percepute.

„Reprezentarea obiectivă" și definiția fizică

Termenul stoic *phantasia katalêptikê* înseamnă, literal, „o impresie care ne prinde", care înseamnă un gând ce ne apare drept autoevident. Hadot traduce termenul prin „reprezentare obiectivă" sau „adecvată". O reprezentare obiectivă sau adecvată este una care corespunde exact realității, ceea ce înseamnă că generează în noi un discurs care este, pur și simplu, o descriere a unui eveniment, „fără a adăuga o judecată subiectivă de valoare" (Hadot, 1998). La fel ca un filosof al naturii sau ca un om de știință, cineva care are impresii „cataleptice" nu face decât să se raporteze la natura obiectivă a lucrurilor, fără a adăuga judecăți de valoare. „Prinzând în mod ferm" aparența naturală a lucrurilor în acest fel, evităm să ne lăsăm purtați de pasiuni. Epictet își îndeamnă, astfel, elevii să lupte cu impresiile lor, după cum urmează:

> Să vedem cum identificați lucrurile! Aveți cumva semnul natural pe care trebuie să-l aibă orice impresie pentru a fi justificată părerea voastră? (*Discursuri*, III.12)

Pare că intenția să fi fost aceea de a spune că ar trebui să verificăm dacă impresiile noastre sunt „reprezentări obiective" ale evenimentelor. Altfel, ar trebui să ne abținem de la a le da asentimentul, mai ales dacă ele conțin judecăți de tipul celor asociate cu pasiunile.

Astfel, conceptul de *phantasia katalêptikê* furnizează baza pentru ceva ce e descris drept un exercițiu verbal sau psihologic în stoicism, cunoscut sub numele de „practica definiției fizice" de către Hadot (Hadot, 1998). Există multe exemple de acest fel în *Gândurile către sine*, a lui Marcus Aurelius.

> Formulează întotdeauna definiția și o descriere a obiectului a cărui imagine a operat asupra capacității tale reprezentative, așa încât să-ți dai

seama ce este, în substanța sa goală, în întregul său sub toate aspectele sale, și să-i indici, în sine însuși, propriul său nume și numele elementelor din care este alcătuit și în care urmează să se descompună. (*Gânduri către sine...*, III.11)

Marcus dă mai multe exemple specifice:

După cum ne formăm reprezentări despre felurile de mâncare și despre ce se mănâncă, gândind că acesta este cadavrul unui pește, acesta al unei păsări sau al unui porc și, de asemenea, că vinul de Falern este sucul stors din struguri și că toga pretextă e lână de oaie impregnată cu sânge de scoică, iar în legătură cu contactul sexual, că acesta e frecarea organului sexual masculin și secreția lichidului vâscos însoțită de o contracție (prin urmare, cum aceste reprezentări ating lucrurile înseși și le pătrund, astfel putem vedea cum sunt ele cu adevărat). (*Gânduri către sine...*, VI.13)

Vorbește despre roba sa de împărat și despre stofa purpurie extrem de scumpă care se folosește pentru a fi făcute astfel de veșminte care, în mod ironic, era extrasă dintr-un melc dezgustător și cu un miros neplăcut numit murex. Corabia lui Zenon era plină cu pânză de acest fel când a naufragiat, așa că este posibil să avem de-a face cu un exemplu clasic al stoicilor pentru ceva ce e considerat valoros, dar este, de regulă, lipsit de valoare și chiar dezgustător. Se spune că împăratul Napoleon ar fi spus, în maniera lui Marcus: „Un tron este numai un scaun înveșmântat în purpură".

Când rămânem, astfel, la fapte și descriem evenimentele în manieră obiectivă, fără judecăți de valoare, facem lucruri similare modului în care observația neutră este folosită în știință. Astfel, procesul „definirii fizice" e parte din exercițiile extrase din fizica stoică, sau filosofia lor naturală. „Într-o ultimă analiză, disciplina asentimentului apare drept efortul constant de a elimina toate judecățile de valoare pe care le formulăm cu privire la lucrurile care nu depind de noi și care, prin urmare, nu au nici o valoare morală." (Hadot, 1998) Cu alte cuvinte, este vorba de exercițiul continuu al deplinei conștiințe (mindfulness) și al obiectivității. Această stare atentă de conștiență formează facultatea noastră „conducătoare", cetatea noastră interioară și constituie baza înțelepciunii practice, virtutea centrală și, prin urmare, esența filosofiei.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Exercițiul „definirii fizice"

Acest exercițiu presupune practica stoică pe care Hadot o denumește „definire fizică", ce are drept scop concentrarea atenției asupra unei „reprezentări obiective", fără a impune judecăți de valoare experienței noastre.

- Gândiți-vă la un eveniment care vă supără ușor, nu la unul copleșitor.
- Închideți ochii și imaginați-vă că vă aflați chiar acum în acea situație.
- Vedeți dacă puteți însuma calitățile obiective ale lucrurilor într-un mic tabel descriptiv, după modelul „cineva a spus ceva cu care nu am fost de acord".
- Încercați, de asemenea, să descrieți proprietățile situației respective cât mai detaliat posibil, numind toate ingredientele care se asociază, pentru a compune o situație obiectivă. Nu vă grăbiți!
- Nu formulați nici un fel de judecăți de valoare sau inferențe, rămâneți la datele brute, care descriu situația. Încercați să nu adăugați nimic la impresia inițială care descrie situația respectivă, nu adăugați caracterizări precum „bun" sau „rău", ci rămâneți la indiferența stoică.

Nu vă grăbiți și fiți răbdător; veți vedea, probabil, că sentimentele de teamă vi se reduc simțitor. Încercați să treceți dincolo de judecățile de valoare, de temeri și de dorințe, să surprindeți latura obiectivă a situației.

Distanţarea cognitivă în stoicism

Epictet a subliniat încontinuu, în fața elevilor săi, că evaluarea impresiilor în conformitate cu doctrina stoică este o strategie psihologică mai elementară. Deși aceasta este o chestiune de maximă importanță pentru stoici, ea este, adeseori, trecută cu vederea de comentatorii moderni. Înainte să punem sub semnul întrebării propriile impresii, va trebui să le identificăm. Acest lucru este mai greu decât pare, pentru că avem tendința să considerăm propriile gânduri drept fapte ale lumii și numai în momente de reflecție le vedem ca fiind simple gânduri, sub formă de judecăți și ipoteze care ar putea fi adevărate sau false. Terapia modernă de tip cognitiv-comportamental are de-a face, în mod explicit, cu aceeași dilemă.

Ne putem evalua gândurile automate sau ne putem schimba răspunsurile în ceea ce le privește odată ce le-am „prins" și ne-am îndepărtat puțin de ele, proces care se numește distanțare cognitivă. Asta nu înseamnă că ne vom îndepărta emoțional de evenimente, suprimându-ne afectele sau distanțându-ne de lucruri, ci, mai degrabă, o facem în mod mai subtil și fundamental – distanțarea mentală de *realitatea însăși* – văzându-le ca pe niște reprezentări mentale.

Acest lucru este adesea ilustrat prin analogia cu purtarea unei perechi de ochelari colorați. În mod normal, vedem lumea prin lentila judecăților pozitive sau negative, întocmai ca un om care vede lumea fie

prin niște lentile roz, fie prin unele întunecate. Am putea uita totuși că purtăm ochelari, presupunând că lumea li se arată la fel și celorlalți. Procesul de distanțare cognitivă seamănă cu operația de a ne da jos ochelarii și de a ne uita la ei, mai degrabă decât prin ei. Sau, mai bine spus, se referă la a ne da seama că purtăm ochelari și că toate culorile pe care le vedem vin, mai degrabă, de la lentilele lor, decât de la lumea însăși.

În cazul primelor forme de TCC, în special al variantei TRE a lui Albert Ellis, clienții erau puși să memoreze citatul exact din Epictet: „Oamenii nu sunt tulburați de lucruri, ci de părerile lor despre lucruri". Astfel, pacienții de la TCC sunt deprinși să identifice gândurile automate, să le scrie și să le privească imparțial, cu o atitudine științifică. Ei își tratează propriile gânduri ca și cum ar fi simple „ipoteze" care trebuie evaluate rațional și testate empiric. Studii științifice recente au arătat că strategii precum „distanțarea cognitivă" este posibil să fie de importanță primară în ceea ce privește succesul psihoterapiei.

Aceeași tehnică psihologică este descrisă și în literatura stoică veche. Epictet spune în mod repetat că ar trebui să încetăm să ne lăsăm purtați de primele impresii, când tot felul de pasiuni nesănătoase încep să se formeze, repetându-ne că nu suntem tulburați de lucruri, ci de judecățile noastre asupra lor. Astfel, el își sfătuiește elevii în felul următor:

- Nu vă lăsați păcăliți de impresia că alții au o soartă mai bună când acumulează putere și bogăție; rămâneți la ideea că singurul bine pe care-l puteți întâlni este libertatea, iar acesta se află în puterea noastră, dacă priviți lucrurile exterioare cu indiferență.
- Chiar dacă vedeți un semn rău, precum un corb croncănind, nu vă lăsați impresionați de prevestirea unor ghinioane ce stau să vină. Amintiți-vă că nenorocirile nu pot lovi decât trupul sau averea voastră, în timp ce mintea poate transforma orice într-un lucru bun, răspunzând cu virtute.
- Când vedeți pe cineva trăind în mijlocul nenorocirii (iar, pentru stoici, aici pot fi încadrați și eroii din tragedii), nu vă lăsați purtați de impresia că s-a abătut o catastrofă asupra lui; amintiți-vă că nu lucrurile în sine îl supără, ci părerea pe care o are despre ele, altfel n-ar fi afectat în nici un fel.
- Când cineva vă insultă sau vă ofensează, încercați, de la început, să nu vă lăsați influențați de asemenea impresii; reamintiți-vă mereu că nu comportamentul lor, ci judecata voastră este cea care vă provoacă în permanență.

După cum arată Hadot, Epictet se referă la a ne da înapoi dinaintea aparențelor „dure" și „tulburătoare", care prin definiție conțin o judecată de valoare („impresia e tulburătoare"), și nu o *phantasia katalêptikê* sau o reprezentare obiectivă a evenimentelor. Într-adevăr,

pentru stoici, în mod paradoxal, singurul „pericol“ sau rău care poate surveni are de-a face cu asentimentul dat unor impresii ca aceasta. Astfel, cel mai mare rău dintre toate nu este moartea, ci, mai degrabă, frica de moarte, adică impresia că moartea ar fi un rău.

DE ȚINUT MINTE

Conceptul de „distanțare cognitivă“ în TCC

Conceptul distanțării cognitive a fost folosit de Aaron T. Beck, fondatorul terapiei comportamentale, devenind apoi un concept important în TCC. El constă în abilitatea de a vedea gândurile noastre ca nefiind altceva decât gânduri, ipoteze despre realitate. E diferența dintre a spune „Această situație este îngrozitoare“ și „Eu gândesc despre această situație că este îngrozitoare“. Iată definiția lui Beck: „Distanțarea cognitivă presupune conceperea gândurilor sau a convingerilor ca fiind mai degrabă reprezentări ale realității, decât realitatea însăși“ (Alford & Beck, 1997). Această tehnică precedă, cu siguranță, abordările care se regăsesc în terapia cognitivă, cum ar fi aceea de a evalua dovezile în favoarea sau împotriva acurateței unui anumit gând. Un alt grup de cercetători a testat o abordare care punea un accent serios pe acest pas inițial, pe care-l numeau „distanțare comprehensivă“, care mai târziu s-a dezvoltat într-o nouă tehnică, numită „Terapie prin acceptare și angajament“ (TAA). La fel, alte terapii bazate pe vigilență mentală (mindfulness) și acceptare, numite uneori cel de-al treilea val de TCC, au acordat, de regulă, o importanță sporită unor strategii psihologice precum „distanțarea“.

AMINTEȘTE-ȚI!

Nu evenimentele ne supără, ci părerile pe care le avem despre ele!

Epictet și-a sfătuit elevii în mod repetat să nu se lase „purtați“ de impresiile inițiale, când apar pasiunile „toxice“. Ei trebuie să-și aducă aminte că nu evenimentele îi supără, ci, mai degrabă, părerile lor despre ele. Aceasta este o strategie stoică fundamentală și este centrală în *Manualul* lui Epictet. O strategie similară implică să ne amintim nouă înșine mereu că alți oameni ar putea vedea aceleași lucruri diferit, poate chiar cu „indiferență“, și că gândurile noastre sunt cele care produc tulburare. Amintiți-vă că a lua o anumită distanță față de impresii nu este același lucru cu a încerca să le evităm sau să le suprimăm. Este, de fapt, o formă de acceptare, acceptarea prezenței gândurilor tulburătoare, în timp ce învățăm să le vedem în manieră mai detașată.

DE ȚINUT MINTE

Strategii bazate pe „distanțare cognitivă“ în TCC

În scrierile sale, Beck înfățișează o serie de strategii menite să faciliteze „distanțarea cognitivă“:

1. Detectarea gândurilor trecătoare și automate care trebuie trecute pe un raport de autoobservare, astfel încât să poată fi privite în manieră detașată.
2. Distingerea atentă a emoțiilor de gândurile și de convingerile care le provoacă, astfel încât convingerile să fie văzute drept propoziții care pot fi adevărate sau false.
3. Notarea gândurilor pe o foaie sau pe o tablă și faptul de a te da literalmente un pas înapoi, pentru a le vedea ca pe ceva ce se află, pur și simplu, acolo.
4. Referirea la gândurile proprii la persoana a treia, de exemplu: „Am observat că Donald a început să se simtă furios când și-a dat seama că o persoană l-a insultat…“
5. Ținerea unei contabilități pentru a determina frecvența gândurilor sau a emoțiilor automate pe tot parcursul unei zile, văzându-le ca pe niște porniri habituale și repetitive, mai apropiate de reflexe decât de concluzii raționale.
6. Schimbarea perspectivelor și punerea în locul altor oameni care ar putea vedea diferit aceleași evenimente, explorând o sumedenie de perspective diferite cu privire la această situație.

Practicarea mindfulnessului, inspirată de filosofia budistă, a devenit centrală în câteva forme de terapie din cel de-al treilea val și poate fi văzută ca asemănătoare cu strategiile de „distanțare cognitivă“. Când un gând automat intervine în meditația noastră, suntem sfătuiți să-l privim în manieră detașată și să-l lăsăm să treacă, ca și cum ar fi o frunză de toamnă dusă de un curent de apă. După cum vom vedea, cele mai multe dintre aceste tehnici sunt congruente cu practicile stoice care pot fi găsite în literatura antică. Această similaritate dintre vechea terapie stoică și practicile terapeutice moderne este importantă, pentru că un mare număr de studii științifice susține azi eficiența strategiilor de distanțare.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Dobândirea distanței cognitive în stoicism

Putem, probabil, realiza o apropiere între *Manualul* lui Epictet și tehnicile moderne ale TCC, după cum urmează. Când sesizați că apare o frică

irațională sau o dorință nesănătoasă, opriți-vă și nu vă dați voie să fiți luați de val împreună cu impresiile pe care le produce, în special cu judecățile despre ce e bun și ce e rău, vătămător sau util. Încercați să vă abțineți de la a aproba aceste impresii, să le judecați în mod detașat și să răspundeți după cum urmează:

- Ești numai o iluzie și nu ești nicidecum lucrul pe care încerci să-l reprezinți.
- Nu suntem supărați de lucruri, ci numai de impresiile pe care le avem despre lucruri.
- Lucrurile externe și corporale sunt în mod fundamental „indiferente" în privința progresului moral.
- Înțeleptul se va ridica deasupra acestor lucruri, văzându-le ca nereprezentând nimic în raport cu Fericirea și cu starea noastră de bine.

Concentrați-vă în special pe vederea impresiei în calitate de reprezentare mentală, conținând aprecierea că un anumit lucru e bun sau rău. Amintiți-vă că este doar o impresie, ceva diferit de lucrul pe care pretinde că-l reprezintă.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Frunzele fluxului meditației

Aceasta este adaptarea unui exercițiu aparținând terapiilor din cel de-al treilea val de TCC, cele numite „Terapie prin acceptare și angajament" (TAA) (Haes, Strosahl & Wilson, 2012). Este o bună cale de a pune în practică unele dintre abilitățile psihologice pe care stoicii par să le fi apreciat.

1. Închideți ochii și așezați-vă confortabil, relaxați-vă și liniștiți-vă, pe măsură ce începeți să vă observați cu mai mare atenție fluxul conștiinței.
2. Imaginați-vă curgerea unui râu. Puteți să vă amintiți un asemenea eveniment sau să vi-l imaginați. Imaginați-vă că este toamnă și câteva frunze cad pe suprafața râului, fiind duse ușor de curent. Imaginați-vă că priviți totul de la distanță, de pe o movilă sau de pe un pod. Veți avea, astfel, un reper asupra căruia să vă fixați atenția.
3. Este normal ca, din când în când, atenția să vi se îndrepte spre alte lucruri sau ca anumite gânduri să apară spontan în mintea dumneavoastră. Trebuie să acceptați aceste gânduri (sau „impresii") ca fiind normale și inofensive și să le integrați în exercițiu, după cum urmează.
4. Când apare un gând sau mintea începe să fie distrasă, încercați să-l identificați cât mai repede cu putință, apoi reveniți la imaginea râului.
5. Transformați gândurile într-un obiect; de exemplu, dacă în minte vă apar cuvinte, imaginați-vă că le scrieți pe o bucată de hârtie; dacă vă apare în

minte o amintire sau o imagine, transformați-le într-o fotografie; dacă în minte vă apar senzații sau sentimente, imaginați-vi-le ca pe niște culori.

6. Plasați acum „obiectul" produs pe o frunză care trece pe râu și lăsați frunza să înainteze, să plutească pe râu până când dispare din vizorul dumneavoastră. Continuați să identificați rapid gândurile și impresiile automate, transformați-le în obiecte, așezați-le pe frunze și lăsați-le să dispară de sub ochii dumneavoastră, pe măsură ce sunt purtate de apă. Dacă aceleași gânduri vă revin ulterior în minte, este absolut normal, continuați să procedați în același fel.

Este important să nu interpretați acest lucru ca pe o modalitate de a evita sau de a scăpa de impresiile deranjante. Scopul este, mai degrabă, acela de a lua la cunoștință și de a accepta toate elementele care pătrund în conștiință, dobândind sentimentul distanței cognitive. La modul ideal, nu vă veți lăsa duși de aceste gânduri, nici nu veți încerca să le îndepărtați, ci, mai degrabă, le veți permite să dispară din conștiință în mod normal, în ritmul propriu. Stoicii credeau că impresiile apar în mod automat în mintea noastră și că ele sunt „indiferente", dar că răspunsul pe care-l dăm acestora este cel mai important cu putință, în viață. Fundamentul virtuții și al înțelepciunii, conform lui Epictet, este acela de a folosi corect impresiile noastre, iar acest lucru începe cu abilitatea de a le identifica devreme și de a nu ne lăsa „purtați" de ele, amânând răspunsul până mai târziu.

AMINTEȘTE-ȚI!

Trebuie să identificați impresiile înainte să vă puteți opune lor

După cum a observat Beck, trebuie să fim capabili să identificăm gândurile automate și să ne îndepărtăm de ele (să realizăm o „distanțare cognitivă") înainte să încercăm să le schimbăm, evaluând dovezile ș.a.m.d. Cu alte cuvinte, trebuie să fim capabili să vedem impresiile noastre despre evenimente ca pe niște „ipoteze" ce pot fi supuse discuției, ca pe niște gânduri, mai degrabă decât ca pe niște fapte, înainte să le putem supune dezbaterii. Stoicii par să fi ajuns la aceeași concluzie, iar Epictet le-a spus în mod repetat elevilor săi că trebuie să evite să se lase purtați de impresiile inițiale, să se liniștească și să-și aducă aminte că sunt numai aparențe, și nu lucrurile însele, înainte să le evalueze conform doctrinei stoice. Câteodată, acest lucru se întâmplă după o perioadă de „calm", amânând evaluarea pentru mai târziu, când impresiile nu vor mai fi proaspete, iar pasiunile se vor fi liniștit și putem gândi mai limpede și mai clar. Cea mai importantă întrebare la care trebuie să răspundem este dacă aceste impresii sunt legate de lucruri care țin de noi sau nu, un lucru la care vom reveni în capitolul următor.

PUNCTE PRINCIPALE

Principalele puncte pe care trebuie să vi le amintiți din acest capitol sunt:

- Disciplina judecății sau a asentimentului este legată de logica stoică și presupune să nu ne lăsăm influențați de impresiile inițiale și să le evaluăm conform principiilor stoice.
- Tehnica stoică pe care Hadot o numește „definirea fizică" presupune renunțarea la judecățile de valoare și înlocuirea lor cu reprezentări ferme și sigure ale evenimentelor (*phantasia katalêptikê*).
- Epictet ne sfătuiește în permanență să dobândim ceea ce terapeuții moderni numesc „distanță cognitivă" față de impresiile care ne tulbură, spunându-le: „Nu sunteți decât aparențe, și nu lucruri" sau reamintindu-ne în permanență că nu suntem tulburați de lucruri, ci de părerile noastre despre ele.

PASUL URMĂTOR

După cum am văzut, Epictet ne arată că disciplina judecății constă în doi pași fundamentali. După ce am analizat primul pas, cel al dobândirii distanței cognitive, vom analiza, acum, cu mai multă atenție, cel de-al doilea pas: evaluarea impresiilor în raport cu principiile stoice. Aceasta presupune evaluarea situațiilor după cum se află sau nu în puterea noastră, principiu central al filosofiei stoice, în special la Epictet, și pe care îl voi numi „principiul furculiței".

9. Conștiința de sine și „furculița stoică“

Din acest capitolveți învăța:

- cum practică stoicii mindfulnessul sau atenția față de facultatea lor conducătoare și arta de a distinge între ceea ce depinde de noi și ceea ce nu;
- cum să folosim vechea strategie a amânării reacției la impresii până în momentul în care le putem evalua cu calm;
- cum au asimilat stoicii practica meditației de dimineață și seară, luată de la pitagoreici, pentru a menține o autodisciplină și o rutină zilnică a practicii filosofice.

Când vă veți relaxa atenția o clipă, nu vă gândiți că veți putea s-o recuperați oricând vreți, ci țineți cont și că, din cauza erorii pe care ați făcut-o azi, starea vă va deveni mai rea în toate cele. Pentru că, și acesta e doar cel mai mic dintre rele, se dezvoltă un obicei de a nu fi atent; și apoi un obicei de a ni se abate atenția; și, astfel, încetul cu încetul, se va pierde obiceiul unei vieți senine și potrivite, viața în acord cu natura și stăruința într-o astfel de viață. (Epictet, *Discursuri*, IV.12)

Nu lăsa vreodată somnul să-ți cuprindă genele, când te urci în pat,
Înainte să examinezi prin propria rațiune toate câte le-ai făcut peste zi.
Ce am făcut greșit? Ce am făcut? Ce am omis din ce puteam face?
Dacă descoperi ce ai făcut greșit, ceartă-te aprig pentru asta.
Iar dacă ai făcut vreun lucru bun, bucură-te.
Practică mereu aceste lucruri; meditează asupra lor; va trebui să le iubești cu toată inima ta.
Acestea toate te vor duce pe drumul virtuții divine.

(*Versurile de aur ale lui Pitagora*)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice privind autoexaminarea

Înainte de a citi acest capitol, evaluați în ce măsură sunteți de acord cu următoarele enunțuri, apoi reveniți și reevaluați-le, după ce ați citit tot și ați meditat la cele asimilate.

1. Trebuie să avem mereu atenția îndreptată către judecățile noastre de valoare, pe tot parcursul zilei.
2. Cel mai important lucru care trebuie evaluat este dacă impresiile supărătoare pe care le avem privesc lucruri care se află sau nu sub

controlul personal.

3. În fiecare dimineață trebuie să ne planificăm acțiunile și apoi să le revedem la sfârșitul zilei, hotărând dacă am trăit înțelept sau nu.

Cum se dezvoltă conştiinţa de sine în stoicism?

Mulți oameni se îndreaptă, în zilele noastre, către budism sau către alte tradiții orientale, pentru că găsesc în ele un îndrumar legat de arta de a trăi. Unul dintre cele mai cunoscute lucruri cu privire la budism este cultivarea stării de mindfulness de-a lungul întregii vieți. După cum am văzut, stoicismul vechi consideră că practici similare sau identice au importanță asemănătoare. Conceptul cel mai apropiat de mindfulnessul budist pe care îl au stoicii este cel de *prosochê,* sau atenție, care se referă la monitorizarea continuă a gândurilor și a acțiunilor cuiva pe măsură ce au loc, chiar în acest moment.

> Atenția (*prosochê*) este o atitudine spirituală stoică fundamentală. Presupune vigilență și prezență continuă a minții, o stare de autoconștiență care nu se oprește niciodată, o constantă tensiune a spiritului. Mulțumită acestei atitudini, filosoful este conștient în fiecare clipă de ceea ce face și de ceea ce *vizează* fiecare din acțiunile sale. (Hadot, 1995)

Stoicii nu îndreptau acest tip de atenție asupra trupului sau a respirației, ci mai degrabă asupra facultății conducătoare a minții (*hêgemonikon*), funcția centrală și cea mai importantă a minții noastre. Epictet a spus că un filosof „are atât de mulți ochi" când vine vorba de facultatea sa conducătoare, „încât Argus ar părea orb, în comparație cu el", „pentru că în ei este concentrată cea mai mare atenție și energie" – *Argus panoptes*, cel „atotvăzător", era o creatură mitică cu o sută de ochi.

Într-un sens, etica stoică duce inevitabil la mindfulness sporit. Odată ce acceptăm că adevărata natură a „binelui suprem" este virtutea, care trăiește în interiorul nostru, vom căuta *în mod natural* să dăm atenție sursei ei, care se dovedește cel mai important lucru din univers. Practica stoică este un exercițiu de contemplare a binelui și de aceea un exercițiu de atenție la judecățile și la acțiunile noastre voluntare. Mai mult, pentru stoici, facultatea noastră rațională conștientă este esența stării de bine. A fi mai conștienți de noi înșine înseamnă a fi mai conștienți de libertatea noastră interioară și, într-un anumit sens, a ne simți mai vii. Epictet le amintește constant elevilor săi că Natura ne-a înzestrat cu o scânteie divină, facultatea rațională, care este responsabilitatea lor sacră și care trebuie păzită și protejată în permanență, în orice circumstanță. Cele trei discipline stoice, ale dorinței, acțiunii și judecății, presupun o

stare de mindfulness cu privire la cele trei funcții ale „judecății raționale", pe care putem ajunge să le controlăm voluntar.

Epictet a scris un întreg discurs cu privire la atenție (*prosochê*), care privește conceptul stoic de mindfulness (*Discursuri*, IV.12). El începe cu o întrebare retorică: ce lucruri fac mai bine cei care nu sunt atenți? De asemenea, îi întreabă pe elevii săi în manieră foarte specifică: „La ce lucruri va fi necesar să fiu atent?" Răspunsul se referă la două „principii generale" ale stoicismului, care ar trebui să fie accesibile în orice situație:

1. Nimeni nu e stăpân pe voința sau pe scopul moral al cuiva.
2. Numai în acestea două pot fi găsite binele și răul.

Cu alte cuvinte, stoicii ar trebui să rămână mereu atenți la propria voință (*prohairesis*). Propriile gânduri și acțiuni sunt, prin definiție, tot ceea ce se poate afla sub controlul lor.

Trebuie să ne supraveghem pe noi înșine ca niște vulturi, în special să fim atenți la ceea ce este „util" sau „vătămător" pentru o viață bună, prin care poate fi atinsă fericirea perfectă (*eudaimonia*). Cartea fundamentală a daoismului, *Dao de Jing*, spune că înțeleptul este atent precum un călător care traversează iarna un fir înghețat de apă. Epictet folosește aproape aceleași cuvinte, spunând că trebuie să fim atenți precum cineva care pășește cu grijă să nu calce pe un obiect ascuțit sau să nu-și rănească piciorul. În același fel, stoicul trebuie să fie mereu atent, în raport cu fiecare dintre acțiunile sale, să nu-și vatăme mintea căzând pradă nebuniei sau viciului.

Este imposibil să fim complet lipsiți de erori în acțiunile noastre, însă putem să ne propunem să încercăm să nu fim și ne putem declara mulțumiți dacă vom ajunge să evităm chiar și câteva erori, fiind atenți „să nu ne relaxăm atenția". Musonius Rufus a spus, de asemenea, foarte direct, că nu ar trebui să ne relaxăm vreodată atenția, pentru că „a-ți lăsa mintea să zburde înseamnă de fapt a ți-o pierde". A abandona atenția înseamnă, într-o câtva, a renunța să mai ai minte.

Epictet spune, prin urmare, că nu stă niciodată complet în natura noastră să ne recăpătăm concentrarea, odată ce am pierdut-o. Când funcționăm pe pilot automat, renunțăm efectiv la a mai fi filosofi sau stoici. Dacă vom spune că mâine ne vom folosi atenția, spunem, de asemenea, că astăzi suntem dispuși să ne sacrificăm simțul discreției și al precauției, să permitem ca acțiunile celorlalți să ne supere, să devenim furioși sau copleșiți de invidie. După cum explică Epictet în altă parte, putem privi acest lucru ca pe o tranzacție financiară, în care schimbăm conștiința de sine cu altceva. Așadar nu merită niciodată să ne

sacrificăm atenția, pentru că am face o afacere proastă, renunțând, pentru un preț mic, la libertate și la virtute. Evanghelia după Marcu folosește un limbaj asemănător: „Căci ce-i folosește omului să câștige lumea întreagă, dacă-și pierde sufletul?“ (*Evanghelia după Marcu, Biblia sinodală*, 8:36)

Antrenarea atenției și „autoexaminarea“ filosofică sunt, prin urmare, intrinseci stoicismului. De exemplu, stoicii au adăugat practicii lor zilnice de automonitorizare o meditație de dimineață și una de seară, derivate din filosofia mult mai veche a pitagoreicilor. Nu este limpede dacă versurile pitagoreice citate mai sus provin de la Pitagora însuși sau, ceea ce este mai probabil, au apărut ulterior, printre discipolii lui. Medicul personal al lui Marcus Aurelius, Galenus, a spus că, pentru a ne stăpâni pasiunile, ar trebui să contemplăm versurile de aur cel puțin de două ori pe zi, ca un ajutor prețios pe lângă sfatul unui mentor mai înțelept și mai experimentat. Galenus recomandă ca versurile să fie citite înainte să fie recitate cu voce tare, dimineața, înainte să ne începem treburile, și seara, înainte de a ne culca. Atât Seneca, cât și Epicur și-au învățat elevii să urmeze practica meditației de seară ca parte a exercițiilor stoice, dar nu detaliază prea mult această procedură.

Din fericire, aflăm mai multe informații de la filosofii neoplatonici care au urmat, care erau în mod particular interesați de vechiul pitagoreism. Conform lui Iamblichos, pitagoreicii se trezeau înainte de răsăritul soarelui, pentru a contempla și a venera soarele care se ridica, probabil ca parte integrantă a unei meditații „cosmologice“. Pitagora și-a sfătuit elevii să nu facă nimic fără să evalueze rațional consecințele acelei acțiuni și fără să le discute cu ceilalți, făcându-și în fiecare dimineață un plan de acțiune. Apoi seara revedeau încă o dată acțiunile zilei precedente, lucru care servea unui dublu scop, întărirea memoriei și evaluarea acțiunilor proprii. Profesorul lui Iamblichos, Porfirius, ne oferă o descriere și mai detaliată, spunând că Pitagora ceruse ca acest tip special de atenție să fie facilitat de două ori pe zi: când mergem la somn, va trebui să ne revedem acțiunile trecute, pentru folosul propriu; și apoi iar, la începutul zilei pe cale să se întâmple și care așteaptă încă să fie planificată. Ca și Galenus, a recomandat citirea repetată a versurilor de aur și repetarea lor înainte de culcare:

> Să nu prindă somnul ochii tăi
> Până când nu vor fi revăzut de trei ori pe zi faptele tale.
> Ce n-a mers bine? Ce ai realizat? Ce datorii rămas-au neîmplinite?
> (Porfirius, *Viața lui Pitagora*)

Iar la trezire va trebui să recităm așa:

Din clipa în care te vei trezi, în ordine să pui
Ce urmează să faci în ziua ce vine.

După cum vom vedea curând, în secolele următoare, stoicii au folosit aceleași versuri ca parte a practicii lor contemplative. Aceasta este o rutină de antrenament și, la fel ca orice regim fizic, este nevoie de autodisciplină, pentru a revedea cu atenție ziua ce stă să înceapă și a ne evalua critic comportamentul înainte de a merge la culcare, în fiecare seară. Este limpede că această tradiție pitagoreică furniza un important cadru pentru practica stoică curentă.

STUDIU DE CAZ

Zenon îl întâlnește pe regele Antigonus

Ce ar face înțeleptul stoic ideal, dacă, aflându-se în situația chitaristului cu trac, ar trebui să depășească teama de scenă? Epictet spune că acesta s-ar antrena cu mult sârg înainte pentru a surprinde natura lucrurilor indiferente și exterioare, astfel încât „nu se va simți niciodată împovărat, constrâns sau temător". Vorbește despre teama de oameni de care era cuprins când s-a apucat să studieze filosofia prima dată, cu cinicul Crates. Povestea spune că, după naufragiul său, pe când cutreiera Atena lipsit de bani, se temea de ce ar crede ceilalți despre el.

Într-o zi, Crates l-a rugat să ducă un vas de lut cu supă de linte prin mijlocul mulțimii care popula zonele mărginașe ale cetății. Un astfel de exercițiu era comun pentru cinicii care încercau să-și depășească sentimentul de rușine. Zenon se îngrijora că ar putea părea ridicol în ochii oamenilor, așa că încerca să ascundă vasul de lut sub haină. Când a văzut asta, Crates a lovit vasul cu un baston, împrăștiind supa, care i s-a scurs pe picioare lui Zenon: „Curaj, micul meu fenician!", a spus el. „Nu e decât supă."

Practici similare de „gestionare a rușinii", cum ar fi plimbarea în lesă a unei banane printr-un centru comercial, se întâlnesc și în terapiile moderne de tip TCC, prin care pacienții sunt ajutați să-și depășească teama de a arăta ridicol în public.

Se pare că antrenamentul realizat cu exerciții precum acesta l-a lecuit, în cele din urmă, pe Zenon de felul în care gândea. Câteva decenii mai târziu, Epictet ne sfătuiește să admirăm felul exemplar în care Zenon ajunsese să-și stăpânească teama când l-a întâlnit pe regele macedonean Antigonus al II-lea Gonatas, un foarte puternic conducător politic și militar. Antigonus îi frecventa pe filosofii cinici și stoici, călătorind la Atena de mai multe ori pe an, pentru a-l asculta pe Zenon în *Stoa Pokilê*. Se spune că Zenon a fost absolut neimpresionat de prima întâlnire cu regele, pentru că acesta nu stăpânea nici unul dintre lucrurile pe care Zenon le considera

importante. Antigonus era, în schimb, mult mai îngrijorat, pentru că voia să-i facă o bună impresie filosofului, iar acest lucru era mult dincolo de puterile sale.

Există o legendă similară, cel mai probabil un mit, că Alexandru cel Mare l-a vizitat, la un moment dat, pe Diogene Cinicul, pe care îl admira, și l-a întrebat dacă putea face ceva pentru el. Diogene i-ar fi răspuns: „Da, ai putea să te dai într-o parte, îmi iei tot soarele".

În fiecare dintre aceste povestiri, un rege măreț, chiar dacă extrem de puternic și de bogat, devine, dintr-odată, foarte mic atunci când este confruntat cu indiferența unui filosof falit în fața lucrurilor exterioare. Se spune că Antigonus a devenit el însuși un mare admirator al lui Zenon, probabil considerându-se pe sine un aspirant stoic. Aflăm că, mai târziu, i-a scris lui Zenon, cerându-i să vină în Macedonia pentru a deveni profesorul lui personal, dar, cum acesta era prea bătrân și șubred în acel moment, l-a trimis pe Perseus, unul dintre elevii lui. Se spune că Antigonus i-a scris lui Zenon o scrisoare în care spunea: „În privința faimei și a averii, mă consider superior ție, dar îți sunt mai prejos în privința rațiunii și a educației, la fel ca și în privința Fericirii (*eudaimonia*) pe care tu însuți ai dobândit-o".

DE ȚINUT MINTE

Mindfulness stoic

Cuvântul *prosochê* înseamnă, literal, „atenție" îndreptată către facultatea rațională a cuiva, pe care am putea-o descrie drept mindfulness. Acest cuvânt de pe urmă nu este folosit efectiv în literatura stoică, dar se referă în mod limpede la un aspect central al practicii stoice și avem un întreg discurs al lui Epictet care a fost dedicat acestui subiect (*Discursuri* IV.12). Cum, în mod regulat, acordăm atenție lucrurilor celor mai importante, este normal ca stoicii să fie atenți la sursa virtuții, la judecățile și la acțiunile voluntare care îi permit să se stăpânească în mod remarcabil în orice situație. Una dintre pasiunile sănătoase cultivate în stoicism se numește *eulabeia*, tradusă prin „precauție" sau „discreție", care este o formă de mindfulness. Este definită ca aversiune rațională față de posibilitatea de a cădea pradă nechibzuinței și viciului, un fel de conștiință de sine sănătoasă, care ne împiedică să ne lăsăm purtați de temeri și de dorințe nesănătoase.

Furculița stoică sau preceptul de suveranitate

După cum am văzut, mindfulnessul stoic se înrădăcinează în doctrina centrală potrivit căreia numai ceea ce se află sub controlul nostru poate fi bun sau rău și că tot ceea ce este exterior este indiferent. Secțiunea de început a *Manualului* stoic (numit și *Enchiridion*), alcătuit de elevul

Arrian din lecțiile predate de maestru, cuprinde formularea finală a acestei doctrine, precum și detalierea relației ei cu practica stoică. Este unul dintre cele mai importante pasaje din literatura stoică ce s-a păstrat pentru aplicarea acestei filosofii în viața de zi cu zi și, prin urmare, merită făcut un sumar.

- Unele lucruri se află sub controlul nostru, în timp ce altele, nu.
- Judecățile depind de noi, în special judecățile de valoare cu privire la ce este bun, rău, folositor sau vătămător, întrucât reprezintă „impulsurile" noastre voluntare, dorințele și aversiunile bazate pe acest lucru și oricare altele ar putea fi acțiunile noastre voluntare.
- Prin contrast, trupul nostru nu depinde de noi, așa cum nu depind reputația, proprietatea, statutul social și profesional, într-un cuvânt, tot ceea ce nu ține de acțiunile noastre voluntare.
- Ceea ce depinde de noi este adevăratul nostru sine care este liber în mod natural, neobstrucționat și neîmpiedicat de nimic; ceea ce nu depinde de noi este slab, obstrucționat, străin și nu ne aparține în totalitate.
- Amintește-ți aceste lucruri înainte să confunzi ceea ce este supus sclaviei cu ceea ce este în mod natural liber, ceea ce nu îți aparține cu ceea ce îți aparține, pentru că atunci vei fi împovărat, vei jeli, vei fi tulburat, vei fi furios și vei învinui întreaga umanitate. Vei urî viața și pe zei.
- Promisiunea filosofiei este aceea că te va învăța să consideri ca fiind al tău numai ce este al tău, iar ceea ce nu e al tău să știi că nu e al tău, iar atunci nimeni nu te va putea obliga să faci un anumit lucru, nici nu te va împiedica să-l faci. Nici nu vei învinui, nici nu vei critica pe nimeni, nici nu vei face nimic împotriva voinței tale. Nu vei avea dușmani și nici nu vei fi vătămat, pentru că nimic din ceea ce este vătămător nu va putea atinge adevăratul tău sine.
- Având asemenea scopuri ambițioase, amintește-ți că trebuie să le urmezi fără rezerve, pentru că nu poți sluji la doi stăpâni. Va trebui să abandonezi anumite scopuri în viață și să-ți stabilești altele pentru momentul prezent. Pentru că, dacă îți vei dori să ai Fericire și, de asemenea, să ai statut social sau avere, ar fi păcat să le obții doar pe cele din urmă, pentru că ceea ce îți dorești este înțelepciunea și virtutea. Mai mult decât atât, vei eșua în a obține înțelepciune și virtute, care sunt esențiale pentru dobândirea Fericirii (*eudaimonia*).
- Antrenează-te, prin urmare, să spui fiecărei impresii care însoțește o senzație apăsătoare că nu este decât o aparență, și nu lucrul în sine.

- Evaluează apoi și examinează, sub exigența acestor reguli și standarde filosofice, toate aceste impresii, dar, înainte de toate, vezi dacă ai de-a face cu judecăți de valoare despre lucruri care sunt în puterea ta sau dacă ai de-a face cu lucruri care scapă puterii tale. Iar dacă ai de-a face cu ceva care nu se află în puterea ta, consideră acel lucru ca fiind „indiferent" cu privire la virtute și fericire și fii gata să-ți spui „nu înseamnă nimic pentru mine".

Această distincție fundamentală între ceea ce se află în puterea noastră și sub controlul nostru direct și ceea ce nu reprezintă baza pentru practica stoică prezentată în *Manualul* lui Epictet. Am numit-o furculița stoică, pentru că se referă la o asemenea distincție clară și viguroasă. Aceasta este o temă recurentă în întreaga gândire a lui Epictet și este repetată de nenumărate ori, în multiple pasaje. Este baza întregului stoicism al lui Epictet și relevanța lui practică este cât se poate de limpede:

> Ce trebuie făcut, atunci? Să facem tot ce este în puterea noastră și să lăsăm restul să se întâmple. (*Discursuri,* I.1)

Rugăciunea serenității, pe care am întâlnit-o înainte, exprimă practic aceeași idee – să facem ce putem și să acceptăm senini ce nu putem schimba – un principiu derivat, fără doar și poate, chiar din stoicism. (Pietsch, 1990)

DE ȚINUT MINTE

„Furculița stoică"

Punctul fundamental al mindfulnessului stoic este distincția dintre ceea ce depinde de noi și se află sub controlul nostru și ceea ce nu. Acest lucru este fundamental pentru stoicismul lui Epictet, încât îl regăsim în chiar prima propoziție a *Manualului*: „Înainte de toate, din lucrurile lumii acesteia, unele stau în puterile tale, altele nu". Shaftesbury a numit această idee dogma „suverană" a stoicismului. După cum am văzut, distincția este foarte limpede exprimată în *Rugăciunea serenității.*

> Doamne, dă-mi seninătatea de a putea accepta lucrurile pe care nu le pot schimba,
> Curajul să le schimb pe cele pe care le pot schimba
> Și înțelepciunea de a ști diferența dintre ele.

Totuși, pentru stoici, singurele lucruri care sunt în totalitate în puterea noastră sunt judecățile voluntare și intenția de a acționa. Temerile și

dorințele noastre, plăcerile false și suferința emoțională se bazează, în cele din urmă, pe acestea, astfel încât va trebui, în definitiv, să ne asumăm responsabilitatea și față de pasiuni. Cele trei discipline ale lui Epictet, a dorinței, a acțiunii și a judecății, corespund celor trei facultăți care depind potențial de noi. Prin contrast, lucrurile exterioare și corporale – sănătatea, bogăția, reputația – nu depind în totalitate de noi și nici nu reprezintă rezultatul eforturilor noastre, întrucât sunt mereu, în bună măsură, în mâna sorții. Etica stoică și terapia pasiunilor ne cer să ne amintim în permanență această distincție și s-o aplicăm fiecărei situații specifice, meditând cu seriozitate la implicațiile sale. Poate fi înțeleasă și ca utilă pentru a construi o graniță fermă în jurul citadelei interioare și a adevăratului sine.

AMINTEȘTE-ȚI!

Patru strategii pentru a face față pasiunilor

Epictet le-a oferit elevilor săi mai multe opțiuni pentru a face față temerilor irațională sau dorințelor nesănătoase. Se presupune că ați reușit să le identificați devreme și că ați reușit să luați distanță, cognitiv, în raport cu impresiile, în loc să le lăsați să scape de sub control.

- Amânarea. Dacă vă simțiți copleșiți de sentimentele pe care le aveți, încercați să nu faceți nimic, acordați-vă un timp liber și amânați reacția până când vă veți mai liniști și veți putea evalua situația rațional.
- Urmarea modelelor. Dacă nu știți exact ce să faceți, luați în considerare modelul ipotetic al Înțeleptului ideal sau gândiți-vă la exemple de indivizi remarcabili din viața reală sau nu, pe care să îi puteți imita. Ce ar face în această situație? Ce v-ar sfătui să faceți?
- A face față situațiilor. Întrebați-vă ce resurse v-a dat Natura pentru a putea face față situației; de exemplu, dacă se impune să manifestați prudență, bunăvoință, curaj sau cumpătare.
- Discuția filosofică. Încercați să aplicați principiile filosofice ale stoicismului la impresiile inițiale, întrebându-vă în mod deosebit dacă lucrurile pe care le judecați ca fiind importante („bune" sau „rele", „folositoare" sau „vătămătoare") sunt sau nu sub controlul dumneavoastră direct, iar dacă nu, spuneți-vă „nu înseamnă nimic pentru mine" sau „ceea ce nu depinde de mine este, în cele din urmă, indiferent pentru mine".

Există strategii similare care sunt folosite și în TCC și pentru care există astăzi dovezi convingătoare că, atunci când sunt puse în practică în manieră corectă, sunt căi sănătoase pentru a răspunde problemelor negative.

Amânare: să nu ne lăsăm dominați de impresii

Atât în *Discursuri*, cât și în *Manual,* Epictet vorbește des despre pericolul de ne lăsa influențați de impresii, permițându-le să preia controlul asupra minții noastre. De exemplu, discursul intitulat „Cum ne luptăm cu impresiile noastre?" se referă la abilitatea de a ne da un pas înapoi și de a nu ne lăsa mânați de grijă și tulburare. Epictet începe prin a spune că, exact ca în cazul abilităților fizice, pasiunile tind să devină mult mai habituale și automate când le îmblânzim, până când nici nu le mai observăm, pentru că au devenit parte din caracterul nostru:

> În general, dacă dorești să faci un anumit lucru, fă un obicei din el. Iar dacă nu vrei să faci un anumit lucru, abține-te să-l faci și obișnuiește-te, în loc, cu alte lucruri. (*Discursuri*, II.18)

De exemplu, dacă ne complăcem în a avea dorințe sexuale nesănătoase sau o poftă patologică de bani, acestea vor sfârși prin a deveni „infirmități" obișnuite ale minții. Când rațiunea este aplicată totuși acestor impresii, ea poate funcționa ca remediu. Sexul și banii nu sunt nici bune, nici rele, în conformitate cu gândirea stoică, atașamentul excesiv sau aversiunea excesivă sunt cu adevărat toxice pentru minte. Doar când concepem în mod ferm că lucrurile exterioare sunt indiferente și că nu contează nimic altceva, cu excepția caracterului și a acțiunilor noastre, forța acestor sentimente problematice este subminată și atunci devin mai ușor de stăpânit. Primul pas în ceea ce privește terapia stoică a pasiunilor este cel pe care psihoterapeuții de azi îl numesc automonitorizarea simptomelor. Epictet îi sfătuiește pe elevii săi să numere zilele în care au fost supărați și să reducă acest timp treptat, evaluându-și progresul în această privință. Dacă putem trăi vreme de 30 de zile fără să ne mâniem, atunci ar trebui să ne bucurăm. El sugerează că va fi nevoie de aproximativ două sau trei luni pentru a schimba o trăsătură de caracter. Stoicii ne sfătuiesc să ne antrenăm în acest fel, precum atleții, altfel nu vom face nimic altceva decât să ne petrecem vremea cu tot felul de snoave filosofice, vorbind, dar nefăcând nimic serios în această privință.

Pe lângă această automonitorizare, Epictet își sfătuiește elevii ca, de la bun început, să nu se lase mânați de impresiile inițiale, pentru că, dacă vom „câștiga timp și răgaz", îi putem comanda mult mai ușor minții noastre.

La începutul antrenamentului stoic sau, eventual, când sentimentele noastre devin copleșitoare, este de preferat să nu facem nimic și să nu le răspundem, până când acestea nu se vor fi liniștit. Le putem evalua în

manieră calmă și rațională, cu o „atitudine filosofică", mai târziu. Va trebui să nu ne mai imaginăm rezultatele viitoare ale fricilor și dorințelor noastre până când nu vom putea face acest lucru calm și rațional. În mod special, ar trebui să ne concentrăm asupra faptelor obiective, abținându-ne să adăugăm judecăți de valoare, cum ar fi aceea că un anumit om este „fericit", eventual pentru că are ceva ce noi nu avem. Această abilitate simplă de a ne abține de la a răspunde impresiilor imediate este chiar baza virtuții și a înțelepciunii. Sfatul înțelept de a nu lua nici un fel de decizii când ne aflăm în brațele unor pasiuni tulburătoare a fost atribuită vechilor pitagoricieni:

> Dacă, într-un anumit moment, vreunul dintre ei a căzut în brațele mâniei sau ale deznădejdii, se va retrage dintre tovarășii săi și, căutând singurătatea, va dori să-și înțeleagă și să-și învingă pasiunea. Despre pitagoreici se povestește că nici unul dintre ei nu-și pedepsea sclavii și nu le căuta gâlceavă oamenilor liberi când erau cuprinși de mânie, ci așteptau până când își recăpătau seninătatea. Ei folosesc un cuvânt special, *paidartan*, pentru a numi aceste forme de autocontrol al mâniei, reușind să dobândească din nou calmul prin liniște și stăpânire de sine. (Iamblichos, *Viața lui Pitagora*)

Tehnici similare de „amânare" sau de „suspendare a acțiunii" sunt folosite în practicile terapeutice moderne, pentru a contracara impulsurile și a le înăbuși din față, înainte de a apuca să evolueze în spirală, devenind afecte mai complicate, precum furia, îngrijorarea sau depresia. Există astăzi dovezi directe care provin din cercetările moderne recente ce arată că a amâna să ne gândim la o problemă o perioadă determinată poate reduce durata și intensitatea stărilor nocive cu până la jumătate și, prin urmare, aceste tehnici ale amânării au devenit parte importantă din câteva forme moderne de TCC care tratează sindroamele de anxietate generalizată.

Epictet ne spune că, atunci când suntem suficient de calmi pentru a ne raporta rațional la impresiile noastre tulburătoare, eventual după ce am amânat suficient reacțiile, sunt câteva strategii pe care să le adoptăm. Ar trebui să ne retragem în rândurile „oamenilor buni și care dovedesc excelență" și să ne măsurăm viața prin standardul ideal al Înțeleptului sau prin ceea ce considerăm demn de admirație la alții. Când pasiuni asemănătoare vor apărea în viitor, ne vom putea confrunta reacțiile cu exemplele luminoase stabilite de oamenii exemplari și nu ne vom mai lăsa mânați de pasiuni. La fel, ar trebui să ne întrebăm ce resurse mentale și ce virtuți potențiale ne-a dat Natura, pentru a ne ajuta să facem față lucrurilor care ni se întâmplă. De exemplu, ne putem întreba dacă o anumită situație cere răbdare și dacă răbdarea este, în acel caz, mai

indicată decât complacerea în situația respectivă. Care ar fi cel mai demn de laudă curs al acțiunii? În loc să ne urmăm impresiile inițiale și să ne lăsăm purtați de temerile și de dorințele noastre, ar trebui să ne simțim bine și dacă vom reuși să ne abținem sau să ne ridicăm deasupra gândurilor și a impulsurilor noastre inițiale, pentru că acest lucru este baza virtuții. De fapt, tot ceea ce spune Epictet este că, pentru a face față temerilor și dorințelor noastre iraționale, este nevoie să deprindem esența doctrinei stoice, adică să ne lăsăm convinși că lucrul cel mai important din lume este să devenim prosperi și împliniți, ceea ce înseamnă să dobândim virtutea.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Automonitorizarea stoică și amânarea

Încercați să fiți atenți în fiecare clipă la gândurile și la sentimentele pe care le aveți și, în special, la felul în care le răspundeți. Stoicii antici utilizau diverse tehnici de automonitorizare pentru a realiza acest lucru. Studenții moderni ai stoicismului se pot folosi de anumite tehnici asociate terapiilor cognitiv-comportamentale, precum cea descrisă mai jos, prin care sunt colectate informații ca:

1. Unde și cum au apărut afectele problematice, cum ar fi anxietatea, mânia, emoțiile de tot felul, dorințele inutile? (Spre deosebire de felul în care procedează terapiile cognitive, stoicii grupează emoțiile și dorințele la un loc, considerându-le forme ale „pasiunii"; ei consideră mânia ca pe o formă de dorință de a fi răzbit.)
2. Ce emoții și dorințe („pasiuni") ați experimentat? Încercați să remarcați, de asemenea, orice semne timpurii că încep să apară tulburări, cum ar fi o anumită tensiune psihică sau senzații corporale.
3. Pe ce gânduri sau judecăți se bazează aceste emoții? (Încercați să identificați orice judecăți de valoare chestionabile care pot fi sursa emoțiilor sau a dorințelor nesănătoase.)
4. Ce ați spus și ce ați făcut efectiv? Ce ați evitat să faceți?

Pentru început, folosiți tehnica automonitorizării și creați-vă obișnuința de a scrie lucruri pe hârtie, cu răbdare și luciditate, pentru a dobândi „distanță cognitivă" față de impresiile inițiale. Când identificați semnele timpurii ale unor pasiuni nesănătoase, reamintiți-vă că ceea ce vă supără este doar impresia, și nu lucrurile însele, mai degrabă decât să vă lăsați influențați de impresiile inițiale. Nu faceți nimic și amânați să aveți o reacție până când sentimentele s-au mai domolit – mai ales când ne confruntăm cu o dorință sau cu o emoție copleșitoare. Acest lucru poate lua o oră sau mai mult, poate chiar o zi întreagă. Spuneți-vă că veți reveni mai târziu la lucrul respectiv, când veți putea gândi cu limpezime, și nu mai lăsați impresiile automate să dicteze unde și cum vă gândiți la ele.

Când veți fi mai calmi, examinați și evaluați impresiile, folosindu-vă de principiile filosofice pe care le-ați învățat. Ajută să stabiliți un moment și un loc anume să faceți asta, poate în timpul meditației de seară și al celei de dimineață. Aplicați furculița stoică, întrebându-vă dacă aveți de-a face cu judecăți de valoare sau dacă experimentați pasiuni cu privire la lucrurile pe care le controlați sau nu. Amintiți-vă argumentele care îi conving pe stoici că lucrurile exterioare și corporale nu sunt nici bune, nici rele, ci indiferente cu privire la *eudaimonia*. Încercați, de asemenea, să vă dați seama ce ar face Înțeleptul ideal și să-i urmați exemplul. Întrebați-vă, eventual, ce resurse interioare v-a dat Natura pentru a vă descurca în situațiile pe care le întâlniți.

Cu timpul, veți descoperi că sunteți capabili să răspundeți cu calm unor gânduri supărătoare, fără a mai fi nevoie să amânați aceste răspunsuri. Memorarea unor enunțuri scurte și laconice ajută. De exemplu, Epictet și-a învățat elevii să răspundă lucrurilor „indiferente", spunându-și: „Aceasta nu înseamnă nimic pentru mine" sau „Dacă nu ține de voința mea, atunci nu e rău". Ar trebui să vă formulați niște maxime și enunțuri proprii pentru a face față situațiilor în mod frecvent, până când vă obișnuiți și devin răspunsuri familiare.

Data/momentul/situația	Sentimente (pasiuni)	Gânduri (impresii)	Acțiuni (impulsuri)
03.04.2013–1.30 p.m. O femeie se străduiește să treacă de mine în holul hotelului, în timp ce eu mă străduiam să-mi curăț copilașul de doar câțiva ani, care vărsase o cană de apă pe el și pe jos.	Furie Am observat că am început să tremur și că mi s-au încordat umerii.	Ești idioată? Nu vezi ce fac aici?	M-am uitat cu furie la ea, dar n-am mai făcut și n-am mai spus altceva. Nu i-am mai cerut să aștepte până terminăm, pentru că eram prea furioasă.

AMINTEȘTE-ȚI!

Cum să amânăm reacția la pasiuni

Epictet și-a îndemnat în mod repetat elevii să evite să răspundă pasiunilor și impresiilor nesănătoase. Strategii similare s-au dovedit eficiente în practicile de tip TCC, atât timp cât nu se abuzează de ele și nu devin o formă de evitare constantă și de suprimare emoțională. Gândiți-vă la aceasta ca la un proces în trei stadii:

1. Identificarea pasiunilor: Epictet spune că ar trebui să avem o listă a pasiunilor noastre dăunătoare sau un raport mai detaliat precum acela de mai sus, căutând în special „semne timpurii" ale fricilor sau ale dorințelor irațională; astfel, putem folosi tehnica aceasta pentru a crește luciditatea, dar și „distanța cognitivă" față de impresiile automate.
2. Amânarea răspunsurilor. Dacă acestea sunt potențial copleșitoare, evitați să vă dați acceptul asupra impresiilor care se află la bază;

„câștigați timp și răgaz" refuzând să acționați în vreun fel, până când reușiți să vă calmați, iar impresiile nu mai sunt proaspete. Încercați să realizați „distanțarea cognitivă", amintindu-vă că acestea sunt doar impresii, și nu lucrurile pe care încearcă să le reprezinte, și că sunteți supărați mai degrabă din pricina propriilor judecăți de valoare, și nu din pricina lucrurilor în sine.

3. Examinarea filosofică: când veți reuși să faceți acest lucru în manieră calmă și rațională, încercați să aplicați doctrinele stoice impresiilor care vă deranjează; întâi căutați să vedeți dacă nu faceți cumva judecăți de valoare care intră în conflict cu doctrina fundamentală cum că numai ceea ce depinde de noi poate fi cu adevărat „bun" sau „rău"; ați putea să vă imaginați ce ar face Înțeleptul ideal sau o personalitate exemplară într-o situație similară; vă puteți întreba ce facultăți și ce virtuți potențiale aveți, care să vă permită să faceți față mai bine situației.

De ce să medităm dimineaţa şi seara?

Meditaţia de dimineaţă (contemplarea prospectivă)

Epictet a spus că stoicii ar trebui să-și planifice dimineața activitatea pentru întreaga zi, iar seara să recapituleze în minte progresul făcut. La începutul zilei, stoicul se poate întreba: „Ce mai am de făcut astfel încât să obțin eliberarea de pasiuni (*apatheia*)? Ce-mi trebuie pentru a avea liniște?" Apoi ar trebui să-și pună o întrebare bazată pe celebra sugestie a Oracolului din Delfi: „Cunoaște-te pe tine însuți!" Stoicii cred că suntem mereu în pericol de a ne pierde natura adevărată și să decădem la nivelul unor animale lipsite de rațiune. Ne putem întreba ce cere Natura de la noi, în calitate de animale raționale, și să repetăm acțiunile pe care le avem de făcut la începutul fiecărei zile, aspirând la a avea mai multă rațiune și virtute, pregătindu-ne, de asemenea, să vedem ce progrese am făcut la sfârșitul zilei. Marcus Aurelius spune:

> Dimineața, când abia te trezești, să ai la îndemână acest gând: „Mă trezesc ca să desfășor activitățile specifice omului". (*Gânduri către sine...*, V.1)

De asemenea, împăratul se pregătea să trăiască în armonie cu restul umanității, spunându-și că, în ziua ce-l aștepta, urma să întâlnească inși care mai de care mai bârfitori, mai ingrați, mai trădători, mai ascunși, mai invidioși și mai posaci, gândindu-se la cele mai rele lucruri care se puteau întâmpla ca la unele inevitabile. Însă are cu sine mereu la îndemână principiile stoice, reamintindu-și că toți erau așa cum erau din pricina lipsei de înțelepciune și a necunoașterii adevăratei naturi a binelui și a răului. Până la urmă, ceea ce contează este ca el însuși să înțeleagă adevărata natură a binelui. De asemenea, își amintește că aceia

care i se opun și care îi fac rău sunt, în mod fundamental, la fel ca el, „nu din același sânge, ci din aceeași minte", împărțind o fărâmă din rațiunea divină. Își repetă astfel preceptul stoic conform căruia nimeni nu-l poate răni cu adevărat, nu-l poate forța pe drumul către viciu, nu-l poate face să simtă pasiunea mâniei sau a urii față de ceilalți când își recunoaște afinitatea cu aceștia. Conflictul este, prin urmare, nenatural. „Căci ne-am născut pentru a ne ajuta unii pe alții precum picioarele, mâinile, pleoapele, șirurile de dinți de sus și de jos." (*Gânduri către sine...*, II.1)

Marcus amintește și el faptul discutat mai sus, că pitagoreicii contemplau dimineața la lumina stelelor și a soarelui care se ridica, introducând, probabil, anumite elemente de cosmologie filosofică în aceste meditații matinale:

> Pitagoreicii ne recomandă tuturor să ridicăm în zori privirea către cer, pentru a ne aminti de corpurile cerești care își îndeplinesc funcția conform acelorași reguli și, de asemenea, de ordinea, puritatea și goliciunea lor; căci astrele nu sunt acoperite de un văl. (*Gânduri către sine...*, XI.27)

Stoicii pot repeta astfel „traiul în acord cu natura" la trei niveluri, o propensiune către armonie și afecțiune naturală față de rațiune, către propria lor natură și către întreaga omenire, văzută ca o comunitate de frați, și către natură înțeleasă ca un cosmos, ca un întreg.

Am văzut, de asemenea, laolaltă cu Iamblichos că pregătirea mentală de dimineață implica crearea unui plan cu privire la ceea ce trebuia făcut mai târziu, în timpul zilei. Aceste deliberări, la fel ca ale stoicilor, presupun luarea în considerare a oricăror catastrofe posibile, cu intenția de a cultiva o anume formă de rezistență și o stare de „pregătire pentru orice".

> Era un precept al lor acela că pentru omul inteligent nu există lucruri cu adevărat neașteptate, că el știe să prevină tot ceea ce nu este în puterea sa. (*Viața lui Pitagora*, 31)

După cum am văzut, când e vorba de a planifica orice acțiune sau chiar programul întregii zile care urmează, stoicii adaugă acest avertisment: „dacă soarta o permite". Orice planuri am avea, sorții s-ar putea pune împotrivă și singura certitudine pe care o avem este aceea că trupul nostru va fi, în cele din urmă, distrus și că vom pierde totul.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Cum să vă treziți ca un stoic

Când vă treziți în fiecare dimineață, așteptați câteva clipe să vă veniți în fire, apoi încercați, vreme de 5–10 minute, să vedeți în minte planul de acțiune pentru ziua ce urmează. Cum vă puteți apropia fie și câțiva pași de idealul Înțeleptului stoic? Cum vă puteți purta potrivit într-o lume în care există nenumărate lucruri pe care nu le puteți controla?

1. Marcus face aluzie la practica pitagoreică de a merge într-un loc retras înainte de răsăritul soarelui și de a medita sub stele și dinaintea soarelui care răsare, exersându-și atenția și pregătindu-și rațiunea pentru ziua ce urmează. Puteți face acest lucru în propria casă, stabilind un loc anume în care să practicați meditația, cum ar fi capul patului sau în fața oglinzii din baie, de exemplu. Vă puteți însă gândi în continuare la soarele care răsare de după stelele nopții (vom reveni ceva mai târziu la meditații cosmologice precum aceasta).
2. Alegeți un precept filosofic la care vreți să vă referiți și repetați-l de mai multe ori, întrebându-vă cum ați putea face pentru a adera la el și mai ferm pe parcursul zilei ce urmează. Pentru început, alegeți principiul general: „Unele lucruri se află sub controlul nostru, în timp ce altele, nu". Păstrați acest precept în minte pe măsură ce vă străduiți să puneți un accent mai mare pe caracter și să priviți lucrurile exterioare ca indiferente.
3. De asemenea, puteți alege o anume virtute pe care vreți s-o cultivați și gândiți-vă la ea în mod repetat, încercând să vă imaginați cum ați acționa dacă ați fi mai înțelepți, mai drepți, mai curajoși și mai disciplinați.

Odată ce ați început să faceți asta în mod obișnuit, încercați să vă imaginați provocări mai mari, întâlniri cu oameni mai dificili, cum am discutat în capitolul despre prevedere. După cum am văzut, unii stoici își reamintesc și propria mortalitate în timp ce planifică ziua ce stă să înceapă. Seneca recomandă chiar ca, în fiecare dimineață, după trezire, să ne spunem: „Se poate să nu mai dormi vreodată".

DE ȚINUT MINTE

Meditațiile de seară și de dimineață

Stoicii au preluat practica pitagoreică a contemplării răbdătoare a evenimentelor zilei, chiar și de trei ori, înainte de a merge la somn. Faimosul vers din *Versurile de aur,* citat de Epictet era: „Unde am greșit? Ce am făcut? Ce datorie a rămas neîndeplinită?" Pentru stoici, toate acestea se referă la scopul lor suprem, iar Epictet recomandă în mod expres să ne întrebăm unde anume am greșit în privința scopului de a avea o viață lină și armonioasă, în acord cu înțelepciunea și virtutea. Stoicii se pot întreba, de asemenea, dacă în acel moment chiar trăiesc în armonie cu propria natură rațională, cu restul omenirii și cu Natura ca întreg – sensul tripartit al traiului în conformitate cu Natura.

Una dintre cele mai importante întrebări pe care și le poate pune un stoic este aceasta: „Ce pot face pentru a progresa puțin către idealul atingerii înțelepciunii supreme?" Această meditație va fi, probabil, influențată de ceea ce a aflat cu privire la slăbiciunile lui în timpul meditației vesperale de dinainte. De ce este nevoie pentru a depăși fricile și dorințele irațională care au rămas? Îmi lipsesc oare curajul, autodisciplina și alte virtuți pe care viața le cere de la mine? Epictet compară aceste exerciții cu ale unui profesor de canto sau cu ale unui atlet care planifică ședințe de antrenament și le pune în practică. La trezire, stoicul se pregătește amintindu-și, de asemenea, preceptul fundamental conform căruia lucrurile exterioare ne sunt indiferente și că binele adevărat pentru noi constă în a excela cu privire la lucrurile care țin de noi, a excela în privința caracterului și a acțiunii noastre, iar această formă de exercițiu se suprapune pe tehnica generală a prevederii adversităților, pe care am discutat-o anterior.

Meditația de seară (contemplarea retrospectivă)

Seneca descrie o tehnică de meditație vesperală folosită de filosoful roman Quintus Sextius, care combină pitagoreismul cu stoicismul. El spune că, pentru ca mințile noastre să înflorească, așa cum a intenționat Natura, trebuie să exersăm în permanență, punând întrebări precum cele de mai jos, înainte de a adormi:

1. La ce obicei dăunător ai renunțat astăzi?
2. Asupra cărui neajuns ai acționat azi?
3. În ce fel ai devenit mai bun?

Această examinare terapeutică și filosofică este asemuită cu un proces: „În fiecare zi pledez cauza mea în fața mea, judecătorul". Pasiunile noastre se vor mai potoli, iar noi vom dobândi un control tot mai sporit asupra lor, când vor ști că vor trebui să răspundă în fiecare seară în fața unui judecător. Cu alte cuvinte, această practică sporește mindfulnessul pe parcursul întregii zile. Mai mult, în loc să sporească îngrijorarea, acest exercițiu ar trebui să ne ofere un somn mai profund, ceea ce ar arăta că a fost desfășurat așa cum trebuie.

Mă folosesc de această posibilitate și îmi susțin cauza în fața mea zilnic. După ce mi-a fost luată dinainte lampa și soția mea, care de mult îmi știe obiceiul, a tăcut, îmi cercetez întreaga zi și îmi măsor din nou faptele și vorbele: nu îmi ascund nimic de mine, nu trec peste nimic. De ce să mă tem de greșelile mele, când aș putea spune: „Ai grijă să nu mai faci asta, acum te iert". (Seneca, *Despre mânie,* ed. Seneca Lucius Annaeus, 2014, trad. Ioana Costa, 3.36)

Exemplele de dialoguri cu sine date de Seneca ilustrează limpede că, mai degrabă decât să ne complăcem într-o autocritică morbidă, putem adopta atitudinea unui prieten înțelept și binevoitor care se sfătuiește pe sine:

În acea discuție ai vorbit prea înverșunat: pe viitor nu te mai întâlni cu oameni nepricepuți. Nu vor să învețe cei care n-au învățat niciodată. L-ai mustrat pe acel om cu mai multă libertate decât trebuia, și astfel nu l-ai corectat, ci l-ai jignit: pe viitor ia seama nu doar să fie adevărat ce spui, ci și dacă cel căruia i-l spui poate suporta adevărul. Un om de calitate se bucură să fie mustrat, toți oamenii răi suportă greu un conducător. (*ibid.*)

Se spune că pitagoreicii practicau recapitularea seriei evenimentelor care se întâmplaseră în de-cursul zilei și ca modalitate de îmbunătățire a memoriei. Stoicii preferau să se bazeze pe ea mai degrabă ca pe o metodă de analiză etică și terapeutică. Epictet citează însă fraze celebre din *Versurile de aur* elevilor săi, spunând că acestea ar trebui păstrate mereu la îndemână și aplicate în viața de zi cu zi. La fel ca Seneca, rămâne și el la standardul versurilor pitagoreice.

1. Cu ce am greșit?
2. Ce am făcut bine?
3. Ce datorie am lăsat neîmplinită?

Trecutul este, în cele din urmă, indiferent. Cu toate acestea, într-un anume sens putem învăța din ceea ce s-a întâmplat în trecut și chiar „ne putem bucura" de ceea ce am făcut bine. Ar trebui să ne ocupăm de „datoriile neîndeplinite", dacă soarta o va permite. Meditația de dimineață și cea de seară par, astfel, să se completeze una pe cealaltă, formând etape într-un proces ciclic de reflecție, învățare și pregătire mentală pentru acțiune.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Cum să dormiți ca un stoic

Noaptea, înainte de a merge la culcare, alocați-vă 5–10 minute pentru a revedea cu calm evenimentele zilei. Încercați să vă amintiți ordinea în care ați întâmpinat diferiți oameni de-a lungul zilei, ce ați spus sau ați făcut, sarcinile la care v-ați angajat. Deși toate acestea v-ar putea îmbogăți memoria, pentru stoici lucrul cel mai important este că vă poate face să vă întrebați dacă ați fi putut trăi mai congruent din punctul de vedere al înțelepciunii și al ceea ce numim *eudaimonia*.

1. Ce ați făcut rău? Ați permis să fiți dominat de frică sau de dorințe irațională și nepotrivite? Ați sacrificat *eudaimonia* de dragul unui lucru exterior?
2. Ce ați făcut bine? Ați făcut vreun progres în privința înțelepciunii și a virtuții? Ați acționat în manieră potrivită, în acord cu principiile dumneavoastră?

3. Ce ați omis? Se întâmplă să nu fi reușit să faceți ceea ce ar fi fost în mod normal datoria dumneavoastră? V-ați folosit de toate ocaziile pentru a exersa disciplina practică, înțelepciunea, justiția, curajul sau autodisciplina?
4. Luați în considerare că orice este făcut prost sau neglijat poate fi făcut în manieră diferită în viitor.
5. Lăudați-vă pentru tot ce ați făcut bine!

Exersați rolul de prieten generos și de sfătuitor în raport cu sine, iar această relație ar trebui păstrată. În plus, Seneca ne spune că ar trebui să ne spunem singuri în fiecare seară că am putea să nu ne mai trezim înainte de a ne culca. Amintiți-vă că toate aceste evenimente sunt în trecut și că de aceea, strict vorbind, vă sunt „indiferente" și acceptați că au fost determinate de soartă să se întâmple așa cum s-au întâmplat. Veți găsi util să scrieți toate acestea într-un jurnal, parafrazând conceptele stoice, așa cum face Marcus Aurelius în *Gânduri către sine însuși*.

AMINTEȘTE-ȚI!

Probleme la culcare și la trezire

Este posibil să dureze o vreme până veți găsi cele mai bune rutine pentru meditația de seară și cea de dimineață, așa că fiți flexibili! Nu este, de exemplu, indicat să faceți aceste exerciții în timp ce stați încă tolăniți în pat, ci, mai degrabă, după ce v-ați trezit și stați deja în capul oaselor. V-ar lua aproximativ 16 ore să revedeți în manieră detaliată tot ce vi s-a întâmplat, prin urmare, veți trece destul de rapid peste multe evenimente, selectându-le pe cele mai importante. Încercați să nu vă îngrijorați cu privire la evenimentele care vi se par tulburătoare, mai ales dacă interferează cu somnul dumneavoastră. A rumina tot felul de gânduri morbide este exact contrariul a ceea ce ar trebui să faceți. Amintiți-vă în permanență că lucrurile care se află în afara controlului dumneavoastră ar trebui văzute ca „indiferente", în termeni stoici.

PUNCTE PRINCIPALE

- Mulți oameni găsesc atrăgător conceptul de mindfulness din budism, dar o practică asemănătoare, numită *prosochê* sau atenție la facultatea conducătoare a rațiunii, era centrală pentru stoicismul antic.
- Manualul stoic al lui Epictet se deschide cu descrierea practicii fundamentale de a ne evalua impresiile, folosind furculița stoică, distincția dintre ceea ce depinde de noi și ceea ce nu depinde,

reamintindu-ne că lucrurile exterioare sunt „indiferente“ în raport cu virtutea sau *eudaimonia*.

- Planificarea zilei care stă să înceapă, la fel ca revederea zilei care tocmai a trecut vă pot ajuta să mențineți o anumită rutină și să trăiți înțelept, folosind principalele principii stoice.

PASUL URMĂTOR

Am parcurs, până acum, teoria eticii stoice și practicile de bază presupuse de cele trei discipline ale lui Epictet, precum și rutinele de dimineață și de seară, care presupun o examinare de tip filosofic. Vom trece, în cele ce urmează, la câteva dintre cele mai spectaculoase și mai provocatoare exerciții contemplative ale stoicilor.

10. Privirea de sus și cosmologia stoică

Din acest capitol veți învăța:

- că studiul antic al Naturii sau „fizica filosofică" era legat de importante exerciții psihologice;
- cum să contemplăm viața „ca pe un festival" și alte metafore pitagoreice preluate de către stoici;
- cum să practicăm meditația stoică pe care specialiștii moderni o numesc „privirea de sus";
- cum să contemplăm timpul și caracterul trecător al tuturor lucrurilor individuale și materiale, adoptând o perspectivă „cosmologică" asupra vieții.

Contemplă de sus miile de trupe, miile de ceremonii religioase și călătoriile în orice direcție pe vreme de furtună și de timp liniștit și diversitatea ființelor care vin pe lume, trăiesc împreună și dispar. Gândește-te la viața trăită altădată de alții și la cea care va fi trăită după tine și la cea care se trăiește acum printre națiunile barbare; gândește-te, de asemenea, câți nu îți cunosc măcar numele, câți îl vor uita în scurt timp, câți dintre cei care poate acum te laudă în scurt timp te vor vorbi de rău; și cum nici amintirea, nici faima, nici altceva de felul acesta nu e demn de considerație. (*Gânduri către sine...*, IX. 30)

Gândește-te cât de neînsemnată parte din infinita prăpastie a timpului este hărăzită fiecăruia! Căci foarte rapid se pierde în eternitate. Cât de neînsemnată parte din substanța universală, cât de neînsemnată parte din sufletul universal, pe ce bulgăre neînsemnat din pământul întreg te târăști! Reflectând la toată această frază, nu îți reprezenta nimic de o mai mare însemnătate decât aceasta: să acționezi după cum te îndrumă natura ta și, pe de altă parte, să suporți ceea ce îți aduce natura universală. (*Gânduri către sine...,* XII.32)

AUTOEVALUARE

Atitudini stoice față de cosmologie

Înainte de a citi acest capitol, încercați să evaluați următoarele enunțuri, pe o scară de la 1 la 5, apoi încercați să le reevaluați, după ce ați meditat asupra lor.

1. Imaginarea unor evenimente privindu-le de sus mă poate ajuta să obțin liniștea și o viziune mai rațională asupra vieții.

2. Viața este asemenea unui festival sau a unei mari sărbători publice la care ar trebui să fim fericiți că participăm.
3. Când mă gândesc la durata mică a vieții în raport cu istoria universului, pot să-mi amintesc să-mi prețuiesc acțiunile mai mult decât posesiunile.

De ce este important să contemplăm Natura?

Ce s-ar întâmpla dacă ne-am da un pas înapoi, să ne privim viața din perspectivă diferită? Ce ne spune perspectiva mai largă? Iată genul de întrebări care stau la baza anumitor exerciții de schimbare a perspectivei pe care stoicii le realizau ca pe o formă de contemplare filosofică. Acest capitol se ocupă în particular de exerciții legate de fizica stoică, ce au drept scop stârnirea imaginației, încurajarea acceptării detașate a evenimentelor, în acord cu disciplina stoică a dorinței și a terapiei pasiunilor. Cu ajutorul lor ne vom lărgi conștiința în timp ce vom acorda tot mai puțină importanță lucrurilor externe.

Acest act al lărgirii conștiinței se leagă de o altă virtute importantă, mărinimia (generozitatea, *megalopsychia*, literal, a avea o minte mare). Este calitatea care ne permite să rămânem superiori și detașați în raport cu orice ni se întâmplă în viață, indiferent că majoritatea judecă aceste lucruri ca fiind bune sau rele, obiecte obișnuite ale fricii sau ale dorinței. Zenon a scris că mărinimia, singură, este suficientă pentru „a ne ridica deasupra tuturor lucrurilor" și, pentru că este o parte esențială a virtuții, înțeleptul va privi cu superioritate la toate lucrurile care par tulburătoare și va obține fericirea, sau *eudaimonia,* indiferent de ceea ce se întâmplă cu lucrurile exterioare.

Deși felul acesta de a gândi ar putea părea ciudat pentru cititorii moderni, Seneca spune că, pentru că stoicii cred că binele autentic sălășluiește doar în minte, și nu în lucrurile exterioare, e logic că orice lărgește, ridică sau întărește mintea este bun pentru noi. Virtutea, în forma mărinimiei, ridică mintea deasupra lucrurilor „indiferente" și o ridică până la nivelul la care nu mai este supusă nici unei influențe. Dimpotrivă, atașamentul față de lucrurile corporale și exterioare coboară mintea și o golește, în loc s-o lase să crească, să înflorească și să se extindă, în mod natural. Când ne lăsăm absorbiți de lucruri inferioare, precum căutarea bogăției și a reputației, sufletul ni se scufundă și se adâncește într-o perspectivă îngustă asupra vieții.

Extinderea minții în acord cu înțelepciunea și virtutea era, astfel, o trăsătură a fizicii stoice, dar și a disciplinei dorinței. Una dintre temele majore care apar la Marcus Aurelius se referă la vastitatea timpului și a spațiului și la cât de insignifiante sunt trupurile și viețile noastre, prin

comparație. Simpla citire a acestor paragrafe în mod repetat este suficientă pentru a le produce multor oameni un sentiment al lărgirii conștiinței. Marcus scrie că nimic nu poate conduce mai direct la măreția minții ca aceste exerciții legate de fizica stoică. De exemplu, realizarea unui studiu detaliat asupra naturii, asupra felului în care lucrurile se transformă unul în celălalt, vederea tuturor lucrurilor în mod obiectiv, fără a folosi judecăți de valoare, plasându-le în contextul întregului Naturii (*Gânduri către sine...*, X.11, III.11). E ca și cum Universul ne-a dat darul conștiinței tocmai pentru a ne putea extinde conștiința în acest fel.

> Înțelepciunea este măreață și cuprinzătoare; are nevoie de un spațiu întins; e nevoie să se deprindă noțiuni despre omenesc și divin, despre trecut și viitor, despre trecător și veșnic, despre timp. (*Epistole...*II, 88)

Stoicii erau propriu-zis panteiști pentru care „Natura" și „Zeul" (Zeus) sunt virtualmente sinonime. Zeus este un animal nemuritor care este perfect rațional, perfect fericit, ferit de tot ce este rău, care are grijă de întregul cosmos, dar nu este antropomorfic, așadar nu seamănă cu un om cu barbă care veghează din nori. Ceilalți zei nu sunt decât manifestări ale lui. Trupul lui este întregul Naturii, iar voința lui este imensul lanț al cauzalității care determină în mod natural succesiunea evenimentelor. Pentru Marcus, contemplarea universului ca reprezentând un singur organism pentru care suntem cu toții membre devine un important exercițiu psihologic. „Gândește-te adesea la legătura care unește toate lucrurile din lume și la raporturile dintre ele." (*Gânduri către sine...*, VI.38)

În plus față de contemplarea Înțeleptului ideal, stoicii contemplau și perspectiva ființei nemuritoare, Zeus, privind întregul Naturii. Își imaginau că Zeus trebuie să fi fost la adăpost de grijile fiecărei zile și complet împăcat cu sine. Încercau să privească viața din această perspectivă divină, captând într-o viziune unică întregul univers. Privind fizica stoică ca pe un exercițiu menit extinderii conștiinței prin exercițiu, sperau să copieze seninătatea și măreția zeilor înșiși.

Conform lui Cicero, cele trei subiecte teoretice ale filosofiei încep în mod obișnuit cu fizica, contemplarea stelelor și natura Universului, în particular cu contemplarea vieții și a morții și cu lipsa de durată și cu aspectul trecător al tuturor lucrurilor, în acord cu legile determinismului cauzal. Scufundându-ne noapte și zi în meditația cu privire la natura cosmosului, vom învăța să privim cu nepăsare necazurile care ni se întâmplă în viața de zi cu zi, care par nimic, prin comparație. Atât Cicero, cât și, mai târziu, Epictet, par să sugereze că fizica stoică sau

disciplina dorinței funcționează ca un soi de terapie a pasiunilor pe care învățăceii din domeniul filosofiei trebuie să se deprindă s-o stăpânească mai întâi, pentru a obține liniștea și măreția necesare, cu scopul de a trece la cea de-a doua latură a filosofiei, studiul eticii și al disciplinei acțiunii. Aceste forme de contemplație nu erau însă doar pentru novici.

Deși, în mod paradoxal, ajunge să trăiască ferit de lucrurile exterioare, înțeleptul stoic devine cel mai bine integrat în totul care e Natura și devine din ce în ce mai mult una cu cosmosul, în care se simte tot mai acasă. Epictet le reamintea mereu elevilor săi că, atunci când era întrebat cărei cetăți îi aparține, Socrate spunea că este cetățean al Universului, idee preluată de Diogene Cinicul și apoi de către stoici, „cosmopoliți" adică, pentru a folosi termenul filosofic corespunzător. Marcus spune, de asemenea, că scopul filosofiei este să faciliteze traiul în conformitate cu natura și că oamenii care ajung la asta „nu se vor mai simți străini în patria lor", ci vor deveni adevărați cetățeni ai Universului, care nu mai depind de lucrurile exterioare, nici nu mai sunt surprinși de ele.

Prin intermediul disciplinei dorinței, stoicul se identifică cu Natura și se vede pe sine ca parte a unui întreg – într-un sens, întregul este temelia ființei sale și adevărata sa identitate –, nu suntem atenieni sau romani, ci cosmopoliți.

În acest capitol vom analiza două practici contemplative ale stoicilor. Prima se bazează pe o foarte veche metaforă pitagoreică încurajându-i pe filosofi să vadă viața ca pe un festival sau ca pe o sărbătoare. A doua a fost numită „perspectiva de sus", de către Pierre Hadot, care a spus despre ea că este chiar esența filosofiei și a găsit numeroase apariții ale ei în toată literatura clasică, într-o varietate de forme și în cadrul a numeroase școli de filosofie. Viața este privită dintr-o perspectivă mai înaltă, care duce la o lărgire a felului în care sunt văzute spațiul și timpul.

Deși, la o primă privire, sunt exerciții destul de diferite, ele servesc în esență acelorași scopuri. Viața este un spectacol și o oportunitate de care trebuie să profităm, chiar dacă pentru un timp scurt, un dar de la Natură, care trebuie folosit cu detașarea unui călător ce se întâmplă să traverseze un ținut. Ambele exerciții sunt menite să ofere intuiții ale măreției, ridicarea deasupra sau izolarea de nimicurile vieții obișnuite sau deasupra iluziilor vieții obișnuite.

STUDIU DE CAZ

„Visul lui Scipio“

Scipio Aemilianus (185–129 î.Hr.) avea faima unui roman cultivat și a fost cunoscut mai târziu drept Scipio Africanul cel Tânăr, după bunicul său adoptiv, un renumit general. S-a înconjurat de intelectuali, prin „cercul scipionic“, în care se afla și prietenul său stoic, Laelius cel Înțelept, pe care l-am menționat mai devreme, și învățatul Panaetius. Episodul „Visul lui Scipio“, din *Republica* lui Cicero, este o povestire clasică privind cariera lui timpurie și un exemplu clasic al „privirii de sus“.

Ne aflăm la începutul celui de-al Treilea Război Punic (149–146 î.Hr.) și puternicele armate romane se pregătesc să ia cu asediu străvechea cetate Cartagina din nordul Africii. La sosire, pe când era un tânăr ofițer, Scipio caută găzduire la regele Masinissa din Numidia. Vorbesc până noaptea târziu despre Scipio cel Bătrân, un vechi prieten al regelui, despre care romanii credeau că devenise zeu după moarte, datorită legendarei victorii asupra lui Hannibal la Cartagina, cu câteva decenii înainte. Scipio adoarme profund și are un vis straniu, de factură mistică, în care se înalță pentru a-l întâlni pe Scipio cel Bătrân și împreună aruncă o privire asupra întregului cosmos. Aemilianus exclamă că pământul pare foarte mic și că se va gândi mai puțin la acest imperiu care pare să ocupe numai o mică parte de pe suprafața lui. Cu toate acestea, se simte înfiorat de nesfârșita armonie și frumusețe a Universului. Scipio cel Bătrân îi arată că pământul și tot ceea ce trăiește pe el nu sunt decât părți minuscule ale întregului cosmos și îi spune că oamenii nu îi pot aduce vreodată vreo glorie demnă de acest nume.

Înțelege atunci că Roma însăși nu este decât o fracțiune a întregului Pământ și că cea mai mare parte a planetei este nepopulată sau locuită de oameni care nu știu nimic despre glorioasa cetate. Chiar și cei care știu câte ceva vor muri curând, iar legendele transmise de veacuri vor fi pierdute în negura timpului.

Scipio Africanul îl îndeamnă să vadă dincolo de privirile superficiale ale oamenilor și să gândească în acord cu natura sa interioară adevărată. „Străduiește-te!“, îi spune bătrânul general. „Înțelege că ești un zeu.“ Ar trebui să uite de reputație și să acționeze, pur și simplu, de dragul înțelepciunii și al virtuții, pentru că un suflet care face asta „va găsi cu cea mai mare ușurință locul său din înalt, care este totodată căminul și locul său propriu“. El mai spune că urcușul va fi mai ușor dacă, în timpul vieții, cât timp se află în trup, va lucra să se îndepărteze de cele corporale în cel mai înalt grad cu putință.

După cum se profețește în vis, cariera lui Scipio avansează într-un ritm extraordinar. În decurs de un an, este numit consul roman, apoi este pus comandant al legiunilor din Africa. În cele din urmă, Cartagina a căzut în fața trupelor conduse de el, obținând același titlu onorific ca bunicul său adoptiv, „Africanul“. Cartagina a fost distrusă, nu a mai fost lăsată piatră pe piatră, fiind eliminat, astfel, cel mai puternic adversar al Romei și asigurându-se bazele puterii sale pentru mulți ani înainte. În timp ce contempla toate acestea, Scipio se gândea că, într-o bună zi, Roma va dispărea ea însăși de pe fața pământului, pentru că, din perspectiva cosmosului, toate lucrurile sunt trecătoare.

„Festivalul“ pitagoreic

Pitagora a comparat adesea rolul filosofului cu acela al unui spectator la un „festival“ (*panêguris*), la care au loc tot felul de evenimente sportive și alte forme de distracție. Ceea ce a vrut să spună, probabil, este că oamenii sunt spectatori ai Cosmosului, încearcă să contemple frumusețea și ordinea întregului Univers. Diogene Cinicul spunea, de asemenea, că înțeleptul va trebui să considere fiecare zi ca pe o prezență la un festival, iar Epictet se pare că își învăța, și el, elevii să contemple viața astfel. Stoicii foloseau această metaforă cu scopul de a trezi un anumit sentiment de recunoștință pentru darul vieții, acceptând că este temporar și că va ajunge în curând la un sfârșit. Cei mai mulți oameni care participă la acest „festival“ al vieții sunt interesați doar de câștigul material, precum vitele care sunt interesate numai de nutrețul lor, pe când o mână de oameni asistă doar pentru că gustă spectacolul, spune Epictet. Acești spectatori sunt cei care întreabă fără încetare: „Ce este Cosmosul și cine îl guvernează?“ sau, cum am spune astăzi: „Ce înseamnă oare toate acestea?“ Stârniți de această întrebare, filosofii sunt atrași către dobândirea cunoașterii, care devine scopul lor principal în viață, acela „de a vedea festivalul înainte să-l părăsească“.

Epictet subliniază că filosofii sunt mereu batjocoriți de cei care caută faima și gloria. Totuși filosofii n-ar trebui să fie tulburați de cei care îi ridiculizează, în orice caz, nu mai mult decât ar fi de vita care și-ar ridica o clipă capul și care ar începe să râdă de cei care admiră și altceva decât nutrețul. Deși cei mai mulți oameni adoptă o perspectivă îngustă asupra vieții urmărind, în definitiv, scopuri triviale, filosofii caută, în primul rând, înțelepciune prin contemplarea spectacolului întregii Naturi.

Epictet folosește această metaforă de mai multe ori, sfătuindu-și elevii să privească necazurile vieții în manieră mai detașată, ca și cum ar fi doar evenimente ale unui festival, precum jocurile olimpice. Nimeni nu bombăne la zgomotul pe care-l fac la un festival mulțimile și toți acceptă că trebuie să plece în cele din urmă, deși ar prefera să mai stea. Ar trebui să ne apropiem de spectacolul vieții cu o atitudine asemănătoare, amintindu-ne că viața ne este dată cu împrumut de Natură, și ar trebui să fim recunoscători pentru că luăm parte la acest spectacol al existenței, chiar și temporar. Stoicii credeau că Zeus a creat omenirea și că i-a dat darul conștiinței și al rațiunii exact pentru a se bucura de spectacolul Naturii. Studiul filosofiei naturale ne permite să extindem limitele conștiinței noastre, pentru a putea contempla o parte și mai consistentă a creației. Este datoria noastră să facem progrese către înțelepciune, pentru că „Zeul nu are nevoie de un spectator cusurgiu“.

DE ȚINUT MINTE

„Festivalul" pitagoreic și cele „trei vieți"

Legenda spune că termenul „filosof" sau „iubitor de înțelepciune" a fost creat de Pitagora, care a folosit în mod repetat alegoria vieții umane ca festival populat de oameni, precum jocurile olimpice. Există atleți care concurează pentru glorie, negustori care caută profitul, dar și spectatori care vor doar să se bucure de ceea ce se întâmplă în jurul lor. Conform lui Pitagora, aceasta ilustrează trei căi ale vieții:

1. Calea celor ambițioși (a celor care concurează), care caută să fie aclamați public și văd în reputație binele suprem în viață.
2. Calea celor lacomi (a negustorilor) care prețuiesc bogăția și câștigul material, înainte de toate.
3. Calea filosofilor sau a „iubitorilor de înțelepciune" care caută cunoașterea și adevărul, încercând să înțeleagă viața în întregul ei.

Filosofii se țin deoparte de ceea ce se întâmplă și nu sunt înrobiți de dorința pentru bogăție sau reputație, ci se bucură de ocazia de a vedea spectacolul. Epictet a subliniat că înțelepciunea constă în a fi recunoscător pentru că poți asista la acest spectacol, acceptând că e o șansă care va ajunge, în mod inevitabil, la sfârșit.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Contemplarea „festivalului vieții"

Imaginați-vă că mergeți la un mare festival muzical, precum Glastonbury, la un eveniment sportiv, precum jocurile olimpice, sau la o expoziție la un muzeu ori la o galerie de artă. Gândiți-vă zilnic la asta când mergeți să vă ocupați de treburile obișnuite. Nu sunteți decât un vizitator, în curând evenimentul va lua sfârșit, iar locul va fi eliberat. Gândiți-vă la biletul de intrare ca la un dar care vă permite să fiți aici, chiar dacă totul va dura numai câteva zile. Nimic din toate acestea nu vă aparține cu adevărat, întreaga experiență este temporară și vă aparține numai cu împrumut.

Treaba dumneavoastră este să vă raportați așa cum trebuie la această ocazie și să profitați de ea pe cât puteți. Raportați-vă la întregul spectacol din jur în manieră detașată și filosofică, ca și cum l-ați vedea prima oară. Cei mai mulți oameni vor fi preocupați să obțină bogăție, reputație sau se vor complăcea în tot felul de plăceri la îndemână. Dacă, din când în când, se vor ciocni de noi, aceasta face parte din pățaniile normale într-o astfel de îngrămădeală. Nu vă puteți plânge acum, că sunteți aici, de felul în care se desfășoară programul – așa că nu fiți spectatori resentimentari și

cusurgii. Mulțumiți-vă să fiți acolo unde sunteți și să vă bucurați de fiecare moment. Nu există nimic altceva în acel moment. Cu alte cuvinte, părăsiți cursa infernală și începeți să vă bucurați de viață, fiind recunoscători pentru tot ce aveți „aici și acum".

AMINTEȘTE-ȚI!

Fizica stoică – meditație contemplativă

Chrysipp a spus că fizica stoică sau filosofia naturală trebuie studiată doar pentru a progresa în etică, adică a obține transformarea caracterului prin obținerea virtuții. Deși studiul naturii a luat uneori forma unor speculații științifice și filosofice, a culminat, de asemenea, cu exerciții contemplative menite să modifice perspectiva oamenilor asupra vieții. „Scopul fizicii înțelese ca exercițiu spiritual era acela de a redefini existența umană în spațiu și în timp și perspectiva măreților legi ale Naturii." (Hadot, 1995) Stoicii considerau că aceste exerciții au consecințe terapeutice puternice legate de disciplina dorinței. De aceea Marcus Aurelius a spus: „Reprezentările acestora (ale astrelor, *n.tr.*) curăță murdăria vieții trăite pământești" (*Gânduri către sine...*, VII.47).

Contemplarea filosofică a Naturii poate lua multe forme, inclusiv contemplarea Pământului văzut de deasupra sau chiar a întregului spațiu și timp. Astfel, fizica stoică reprezintă un mod de a depăși fricile nesănătoase, în particular frica de moarte și stăpânirea dorințelor excesive prin vederea lucrurilor materiale și a reputației ca fiind trecătoare și insignifiante, în cele din urmă.

„Privirea de sus" și „conștiința cosmică"

Cartea pierdută a lui Zenon, *Despre întreg*, se pare că a stabilit concepția fizică despre univers, pe care s-a bazat în continuare fizica stoică timpurie. După cum am văzut, vechea „filosofie naturală" culmina adeseori cu exerciții psihologice care aveau implicații etice și terapeutice. De regulă, contemplarea Naturii ca întreg sau la scară cosmică este un exercițiu care are o putere de transformare profundă. Vorbim și astăzi despre „privirea amplă", despre „perspectiva mai largă", despre „vederea întregii imagini" sau despre „tabloul mai mare" etc.

Hadot a inventat termenul de „privire de sus" denumind cel mai comun dintre aceste exerciții de meditație. În viziunea lui, fizica stoică înțeleasă ca practică de factură contemplativă începe cu „un exercițiu care constă în a te recunoaște pe tine ca parte a întregului, prin care ne putem ridica la nivelul unei conștiințe cosmice și ne putem scufunda în

imensitatea cosmică", iar pentru a realiza aceasta „ar trebui să realizăm exercițiul imaginativ care constă în a vedea toate lucrurile de sus". (Hadot, 2002)

„Privirea de sus", precum meditația asupra morții sau contemplarea înțeleptului, este fundamentală pentru întreaga practică a filosofiei stoice, fiindcă aduce multe teme diferite în aceeași imagine. Shaftesbury spune că trebuie „pătruns adânc" în această imagine a Cosmosului și a istoriei Universului, altfel ne asemănăm cu copiii absorbiți de jocurile și de jucăriile lor, indiferenți la ceea ce se întâmplă în jur (Shaftesbury, 2005). Treburile omenești, în general, și ghinioanele noastre, în particular, vor părea mult mai neînsemnate dacă adoptăm o perspectivă de acest fel.

Neostoicul renascentist Iustus Lipsius descrie „vederea de sus" ca pe un exercițiu asemănător cu a te uita la Pământ de pe vârful muntelui Olimp. Probabil că, la origine, stă referirea la locul de unde privește Zeus către muritori. Câteva dintre cele mai vii descrieri ale unor exerciții de acest fel se găsesc în *Gândurile* lui Marcus Aurelius. El își spune adesea că trebuie să-și reamintească faptul că a privi la treburile omenești de sus înseamnă a o face într-un sens moral – altfel spus, cu o indiferență supremă. Când privim totalitatea cerului și numărul uriaș al stelelor dintr-odată, toate lucrurile par profund întâmplătoare: „Ori de câte ori te-ai ridica în văzduh, vei vedea aceleași lucruri, asemănarea și vremelnicia lor". (*Gânduri către sine...*, XII.24) Deși aceste cuvinte nu apar în operele pe care le avem de la Platon, Marcus pare să le atribuie filosofului grec, care le-ar fi scris cu cinci secole mai înainte.

„Privirea de sus" și contemplarea efemerității tuturor lucrurilor culminează cu adoptarea unei perspective mai largi care a fost denumită „punctul de vedere al cosmosului" sau „conștiința cosmică". Perspectiva cosmică vine dintr-o perspectivă teologică și metafizică mai sofistică, în care Zeus este peste tot și vede totul într-o singură viziune unificată. Marcus sintetizează perfect și îl tratează ca pe un exercițiu contemplativ obișnuit: „Să ai tot timpul reprezentarea întregii durate a timpului și a întregii substanțe și consideră că tot ce este particular este precum un sâmbure de smochină în raport cu substanța și precum o răsucire de burghiu în raport cu timpul". (*Gânduri către sine...*, X.17)

Este clar că stoicii făceau acest lucru raportându-se la el ca la o terapie a pasiunilor. Marcus, de exemplu, spune că avem abilitatea de a scăpa fiecare dintre noi de multe necazuri personale, care există numai în imaginația noastră, dacă ne plasăm, pur și simplu, într-un spațiu larg, pentru că „poți cuprinde cu mintea întreaga lume, poți contempla

timpul etern și poți concepe rapida schimbare a fiecărui lucru în parte". (*Gânduri către sine...*, IX.32)

Una dintre cele mai remarcabile descrieri ale unor asemenea exerciții contemplative putem regăsi la Plotin, care a asimilat elemente de stoicism în filosofia lui neoplatonică. El spune că trebuie să păstrăm în minte imaginea unei sfere de cristal care cuprinde întregul lucrurilor și al ființelor, ca un bulgăre de zăpadă cosmic....

„Să cuprindem cu gândul acest univers", spune el, „lăsând fiecare parte așa cum este, fără amestec cu celelalte, și luându-le pe toate împreună în unul, pe cât posibil, astfel încât, când apare una dintre ele, de exemplu sfera exterioară, să i se alăture imediat reprezentarea soarelui și a celorlalte astre împreună." Ar trebui așadar să cuprindem într-o viziune unică întreg cosmosul, soarele, pământul, apa și uscatul, toate lucrurile vii, „ca într-o sferă transparentă în care toate ar putea fi într-adevăr văzute". (Plotin, *Enneade*, IRI, București, 2005, trad. M. Vlad, V.8.9)

Mai există un exemplu izbitor de asemenea exercițiu în ceea ce putem numi tradiția hermetică greacă, probabil influențat de neoplatonism, care merită citat:

> În felul acesta așadar, gândește-l pe Zeu ca având toate lucrurile în sine ca gânduri, întreaga lume. Așadar, de nu ești asemenea cu Zeul, nu îl poți cunoaște pe Zeu. Căci ceea ce este asemenea poate fi cunoscut (numai) de ceea ce este asemenea. Mărește-te pentru a fi de aceeași talie cu Măreția ce se află dincolo de orice măsură; ridică-te deasupra tuturor trupurilor și depășește orice timp; devino Veșnicie și, astfel, îl vei cunoaște pe Zeu. Socotind că nimic nu îți este cu neputință, consideră-te nemuritor și că poți cunoaște toate lucrurile, orice artă și orice știință și felul de a fi și obiceiul fiecărui viețuitor. Fă-te mai înalt decât orice înălțime, mai adânc decât orice adâncime. Adună în tine însuți simțămintele tuturor făpturilor – ale focului, ale apei, ale uscatului și ale umedului. Gândește-te astfel că poți să fii peste tot în același timp, în mare, pe pământ și în cer; încă nezămislit, în pântece, tânăr, bătrân, mort, dincolo de moarte. Iar dacă le știi pe toate acestea laolaltă – timpuri, locuri, fapte, calități, cantități – atunci îl poți înțelege pe Zeu. (Hermes Trismegistos, *Corpus Hermeticum*, Herald, București, 2012, trad. Dan Dumbrăveanu, XII.20)

De aceea întărirea minții în acest fel și extinderea conștiinței este legată de măreție, de abilitatea de a privi în jos, cu indiferență, la lucrurile pe care cei mai mulți oameni le prețuiesc în mod greșit, precum bogăția, proprietatea și statutul social.

DE ȚINUT MINTE

„Privirea de sus“ și „conștiința cosmică“

Hadot a creat expresia „privirea de sus“ pentru unul dintre principalele exerciții stoice care implică să vezi lumea de sus – o perspectivă „olimpiană“. Există multe variațiuni ale acestui vechi exercițiu care apar la majoritatea școlilor de filosofie, în toată perioada clasică. A vedea lucrurile de sus înseamnă a utiliza filosofia naturală pentru a contempla creația, universul fizic, în manieră detașată. Un exercițiu înrudit îndeaproape, care implică imaginea întregului timp și spațiu din perspectiva Zeului sau a eternității – o „perspectivă cosmică“.

Aceasta este o meditație cu adevărat cosmologică asupra întregului Naturii, înțeleasă ca unică entitate. Pentru stoici, care erau panteiști, acest lucru este similar adoptării perspectivei lui Zeus și adoptarea, de asemenea, a profundei lui serenități, a măreției și lipsei de suferință. Așadar un exercițiu ca acesta unește filosofia naturală, teologia și terapia psihologică: „Gândește-te neîncetat la lume ca la o unică viețuitoare ce conține o singură substanță și un singur suflet“ (*Gânduri despre sine...,* IV.40), așa spune Marcus Aurelius, raportându-se la acest lucru ca la un soi de exercițiu psihologic. Chiar dacă ne raportăm azi la acest lucru ca la o simplă metaforă sau ca la un „experiment mental“, tot putem beneficia de acest sfat.

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Contemplarea „perspectivei de sus“ și „perspectiva cosmică“

Ei, acum e acum! Luați-vă un răgaz și relaxați-vă, pentru că acest exercițiu poate cere efort și atenție și trebuie practicat în mod regulat:

1. Imaginați-vă că vă părăsiți trupul și că vă priviți de sus propriul corp și lucrurile din jur.
2. Încercați să vedeți cum arată trupul dumneavoastră văzut din afară, în acest moment.
3. Ridicați-vă mai mult și observați împrejurimile – dacă sunteți într-o cameră, imaginați-vă că pereții dispar, astfel încât să puteți vedea lucrurile de deasupra.
4. Ridicați-vă mai mult și priviți orașul sau satul în care locuiți, pământul sau marea care-l mărginesc; contemplați oamenii care trăiesc acolo și care fac diferite lucruri.
5. Ridicându-vă și mai mult, imaginați-vă întreaga țară și ținuturile care o înconjoară; contemplați felul în care anumite zone ale lumii diferă de altele și varietatea lucrurilor care se întâmplă dedesubt.
6. Apoi imaginați-vă că urcați în ceruri și că vedeți pământul din spațiu; priviți calotele polare, cea de la nord și cea de la sud, pământul și oceanele de dedesubt.

7. Reamintiți-vă că trupul dumneavoastră locuiește aici, ocupând o părticică insignifiantă de pe această planetă diversă, dar încercați să înțelegeți că mintea vă este capabilă să înțeleagă conceptul întregii Naturi; gândiți-vă la caracterul trecător și la interacțiunea tuturor lucrurilor materiale și imaginați-vi-le pe toate ca făcând parte din același întreg.
8. Deveniți conștienți de propria viață ca reprezentând o mică parte din marele lanț al evenimentelor, că sunteți unul dintre cele șapte miliarde și jumătate de oameni.

Cu timpul, încercați să vă extindeți perspectiva, pentru a contempla întregul spațiului și al timpului, din perspectivă cosmologică. Dacă vreți, contemplați aceste lucruri ca și cum universul ar fi cuprins într-un glob de sticlă, așa cum descrie Plotin, sau puteți experimenta și în alte feluri. Ce pare trivial? Ce pare important? Cum se raportează această contemplare la filosofia stoică despre care ați citit? Încercați să memorați ce ați aflat din acest exercițiu de contemplare, poate chiar scriind câteva note scurte.

AMINTEȘTE-ȚI!

Nu puteți vedea întregul univers!

Unii oameni ar spune că este puțin dificil să vizualizăm întregul spațiului și al timpului! Acest lucru este, cu siguranță, adevărat. Totuși, dacă putem discuta despre acest subiect, înseamnă că îi putem înțelege semnificația și aceasta este tot ce contează. Vă puteți gândi la această idee abstractă mai profund și puteți vizualiza imagini fragmentare care vă vor ajuta totuși să concepeți întregul Naturii. În același timp, veți dori, poate, să vă reprezentați Natura în mod mai schematic, desenând sau vizualizând o diagramă, poate chiar ceva simplu, precum un cerc cu un minuscul punct în centru, pentru a reprezenta Natura ca pe o entitate unică, precum și partea infinitezimală din timp și spațiu pe care-o ocupă acum trupul dumneavoastră.

Contemplarea caracterului trecător al lucrurilor Şi „eterna reîntoarcere“

Discursurile lui Epictet care au supraviețuit până astăzi cuprind foarte puține lucruri despre Univers, dar el își îndeamnă mereu elevii să-și aducă aminte ce spun filosofii naturali cu privire la univers, care este o entitate naturală în continuă transformare. Aceasta va duce la contemplarea caracterului trecător al lucrurilor:

> Nu sunt etern, sunt o ființă umană, o parte a întregului, așa cum o oră aparține zilei. Ca o oră voi veni și tot ca o oră voi trece. (*Discursuri*, II.5)

Schimbarea este legea universală a Naturii. Noi înșine ne schimbăm încontinuu, într-un anume sens degenerăm, ne îndreptăm încet către extincție, laolaltă cu întregul cosmos. Epictet ne spune că, dacă ne simțim alienați și desprinși de restul universului, vom reuși să ne uităm propria mortalitate. Totuși, reamintindu-ne că suntem parte dintr-o rețea complexă de cauze întrepătrunse, ne vom aminti de vulnerabilitatea noastră în fața unor factori care se află în afara capacității noastre de control, ce ne-ar putea distruge trupul. Aceasta este o perspectivă care ne ajută să fim mai umili. De asemenea, vom înțelege că, atunci când ni se permite să ne rupem de întregul naturii și să întreținem o iluzie de independență, îi facem rău naturii noastre esențiale și încetăm să mai fim ființe umane.

După cum am văzut, Marcus Aurelius și-a antrenat mintea în același fel pentru a contempla caracterul trecător al lucrurilor și transformarea lor din unul într-altul, „pentru că nimic altceva nu poate în felul acesta să determine măreția sufletului". (*Gânduri către sine...*, X.11) Conform lui Marcus, vom reduce, astfel, atașamentul față de trup și vom exclude teama și dorința față de lucrurile exterioare. Aceasta ne va face să devenim virtuoși în ceea ce ține de acțiunile noastre și să acceptăm orice ne aduce soarta. Marcus își reamintește să folosească metafora heraclitiană a timpului ca râu, în care curg toate lucrurile și care se schimbă mereu.

> Gândește-te adesea la viteza cu care lucrurile care sunt și cele care devin trec și dispar. Căci substanța e ca un fluviu cu un curs neîntrerupt, activitățile sale sunt în continuă transformare, cauzele se prezintă în mii de feluri și aproape nimic nu este statornic, nici timpul prezent și ceea ce este aici aproape de mine e infinitul, fie al timpului scurs, fie al celui viitor, prăpastie deschisă în care toate se pierd. Cum așadar nu e nebun cel care, în această situație, se fălește, se chinuie sau se plânge, ca și cum ceva ar trebui să-l tulbure pentru un moment anume și pentru o perioadă mai lungă? (*Gânduri către sine...*, V.23)

Seneca adaugă că nu contează, din perspectiva eternității, că ducem o viață foarte scurtă sau una foarte lungă, dacă e să comparăm anii pe care îi trăim cu anii în care nu existăm.

> Toate lucrurile omenești sunt sortite să dureze puțin și să fie trecătoare, iar ele nu contează în vastitatea timpului. Dacă privim la scara cosmosului, pământul, cu cetățile și oamenii săi, cu râurile și mările care-l cuprind, putem vedea că e cât o gămălie de ac. În comparație cu întregul timpului, viața noastră este chiar mai puțin de atât, pentru că eternitatea este încă și mai măreață decât lumea însăși și se înnoiește adesea prin chiar trecerea timpului. (*Epistolă către Marcia*)

Sănătatea, bogăția și reputația par, în cele din urmă, mai puțin importante, dacă vom contempla doar o porțiune din spațiul cosmic pe care îl ocupă. Stoicii credeau însă că virtutea și *eudaimonia* au o calitate atemporală, iar valoarea lor nu este determinată de scurta lor durată. Un act de un curaj și o înțelepciune exemplare care durează și o clipă sunt bune în mod intrinsec, în timp ce o clipă de suferință este ceva ce, probabil, toți oamenii ar vedea ca fiind destul de trivial. Chrysipp a spus: dacă un om e înțelept fie și pentru o secundă, el nu va fi mai puțin fericit decât cel care e înțelept pentru o veșnicie. Contemplarea fizicii stoice se credea că va duce la aceeași intuiție a omogenității, a similarității și a repetitivității lucrurilor. Pentru cel înțelept, nu e nimic nou sub soare. Seneca îl citează pe Heraclit când spune: „Orice zi e ca oricare alta".

> Cine a văzut lucrurile de acum a văzut tot ceea ce a fost din veșnicie și ceea ce va fi în viitor la nesfârșit; căci toate lucrurile au aceeași origine și aceeași specie. (*Gânduri către sine...*, VI.37)

Fizica stoică spune că universul este infinit de variat și că își schimbă în permanență caracteristicile fizice. Din altă perspectivă însă, ceea ce este adevărat este faptul că viața e perfect uniformă. Aceasta este perspectiva eticii stoice și a disciplinei acțiunii, conform căreia toate virtuțile sunt una, iar evenimentele exterioare sunt absolut indiferente, efectiv indiscernabile cu privire la viața bună. Nenumărate generații care au trăit înaintea noastră sau care vor trăi după noi, în ciuda multelor diferențe dintre ele, toate au în față aceeași provocare esențială: ca oamenii să devină buni conform naturii lor esențiale.

Deși cei mai mulți oameni sunt tulburați de varietatea aparentă a vieții, fiecare moment pe care-l trăim ne pune în fața aceleiași dileme fundamentale, care se poate prezenta în diferite forme. Trecem de la un lucru exterior la altul, dar singura decizie cu care suntem confruntați în permanență este dacă vom considera bune lucrurile interioare sau pe cele exterioare, ceea ce depinde de noi sau nu.

> Și, în plus, să fii convins că, ori de câte ori te vei ridica în văzduh, vei vedea aceleași lucruri, asemănarea și vremelnicia lor. (*Gânduri către sine...*, XII.24)

De aceea înțeleptul stoic are o anume congruență interioară care nu poate fi afectată de evenimente. El vede că, deși trupul poate fi afectat de nenumărate lucruri, minții nu-i trebuie decât virtute, care este, în mod esențial, aceeași în fiecare situație. De aceea înțelegerea acestei „similitudini" este încă una dintre căile prin care fizica stoică poate duce la disciplina dorinței și la o mai amplă măreție.

Cu toate acestea, stoicii au avut altă perspectivă asupra timpului, probabil mai obscură, pe care au moștenit-o de la filosofii dinaintea lor. Ei credeau că universul va fi distrus într-o bună zi, că va pieri într-o conflagrație, o vastă explozie. Credeau, de asemenea, că el se va recrea într-o formă identică și că acest ciclu se va repeta în toată eternitatea. Probabil din pricina credinței lui în determinism, ei au presupus că întregul lanț de evenimente va fi același mereu.

Nu mi-e clar încă dacă stoicii au folosit ideea de „eternă reîntoarcere" ca pe un exercițiu psihologic. Cu toate acestea, în secolul al XIX-lea, Nietzsche a utilizat teza în acest fel, înțelegând-o ca pe un mijloc de a dezvolta acel sentiment al existenței numit *amor fati*. Conform teoriei eternei reîntoarceri, deși fiecare eveniment individual este trecător, când le privim din perspectivă cosmică, toate există în eternitate, în sensul specific că se vor repeta de un număr infinit de ori, deși numai o dată într-un singur ciclu universal. Astfel încât fiecare moment al vieții noastre este, în mod paradoxal, trecător și etern. Cu siguranță, acesta este un concept tulburător! Poate că e și o modalitate perfectă de a încheia cu revelația că această carte a mai fost citită de dumneavoastră de miliarde de ori până acum, cu aceleași gânduri și sentimente, și va continua să fie citită de întreaga eternitate!

DE ȚINUT MINTE

„Totul curge" și „eterna reîntoarcere"

Doctrina nestatorniciei tuturor lucrurilor este cunoscută multor oameni astăzi ca o idee esențială a filosofiei budiste. Cu toate acestea, cu aproape cinci sute de ani înainte ca cele dintâi scripturi budiste să fi fost scrise, obscurul filosof grec Heraclit a formulat o teorie care avea să devină faimoasă, cunoscută sub numele de *panta rhei*, care se traduce prin *toate curg*. Heraclit spune că nimic nu rămâne la fel în viață, lucru pe care l-a ilustrat prin bine-cunoscuta metaforă a râului: „Nu ne putem scălda de două ori în apa aceluiași râu".

Ideea a devenit celebră prin intermediul dialogurilor lui Platon. Fizica stoică pare să fi fost însă influențată de filosofia naturală a lui Heraclit. Marcus Aurelius face tot felul de aluzii pe parcursul jurnalului său la teoria lui Heraclit, citându-l alături de Socrate, Diogene și Pitagora, ca mare filosof (*Gânduri către sine...*, VI.47, VIII.3). Pentru stoici, este importantă doctrina că toate curg, pentru că este parte a doctrinei dorinței și are efectul psihologic al reducerii felului în care percepem importanța lucrurilor exterioare, precum și atașamentul sau aversiunea pe care o avem față de ele.

Stoicii credeau că sufletul nu este nemuritor, ci fizic și efemer. Cum vom putea așadar să ne împăcăm cu propria mortalitate? Teoria lor este una stranie, care le-a părut tentantă altor filosofi, în special lui Friedrich Nietzsche. Teoria eternei reîntoarceri susține că universul va fi creat exact în aceeași formă de un număr infinit de ori, în cicluri care încep și sfârșesc cu câte o conflagrație cosmică. Pentru Nietzsche, această doctrină rezultă din ideea că universul provine din nimic și că toate lucrurile sunt determinate de legile Naturii. În cele din urmă, Universul va reveni la nimic și noul ciclu va reîncepe și va avea exact aceeași desfășurare. Nu este foarte limpede dacă exact asta au vrut să spună stoicii. Dar Nietzsche avea dreptate să considere această idee ca având o enormă forță psihologică. Poate că nu trebuie să fim nemuritori, dacă ne putem întoarce mereu?

DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Contemplarea vastității timpului și eterna reîntoarcere

Încă o idee mare! Încă o dată, relaxați-vă, închideți ochii, liniștiți-vă mintea și asigurați-vă că sunteți gata, înainte de a începe.

1. Concentrați-vă pe ceea ce faceți în acest moment, devenind atenți la acțiunile pe care le întreprindeți.
2. Lărgiți-vă treptat perspectiva asupra timpului devenind conștienți de caracterul insignifiant al momentului prezent, de fiecare secundă în decursul unei singure zile. Dacă vă ajută, priviți secundarul unui ceas și amintiți-vă că există 86 400 de secunde într-o zi.
3. Gândiți-vă la momentul prezent în contextul întregii vieți, la anii de dinaintea lui, la cei ce vor urma și la felul în care momentul prezent este precedat sau urmat de miliarde și miliarde de clipe, toate diferite și toate la fel, în același timp.
4. Gândiți-vă acum la viața dumneavoastră ca la una dintre numeroasele vieți de pe acest pământ, precedată și urmată de a multor altor oameni; gândiți-vă câți oameni importanți au trăit și au murit înaintea dumneavoastră („Unde sunt ei acum?“) și câți vor mai trăi și vor mai muri după ce veți fi dispărut de mult.
5. Acum lărgiți-vă și mai mult perspectiva, pentru a vă gândi la istoria întregii rase umane ca la o mică parte a istoriei naturale a planetei Pământ și la cât de mică este durata de existență a speciei umane, în raport cu viața întregii planete. Oamenii, așa cum îi cunoaștem, există de câteva sute de mii de ani, însă viața are câteva miliarde de ani.
6. Gândiți-vă acum la istoria planetară a Pământului însuși și la felul în care s-a născut din rămășițele unei stele care a explodat cu miliarde de ani în urmă, gândiți-vă cum, într-o bună zi, planeta va fi distrusă de flăcările propriului soare și contemplați locul pe care-l aveți chiar acum în interiorul acestei epoci vaste.

7. În fine, contemplați istoria cosmosului în întregime, modul în care momentul prezent este numai o fărâmă din vastitatea timpului, un simplu punct într-o vastă epocă cosmică; gândiți-vă la caracterul trecător al tuturor lucrurilor, inclusiv la viața dumneavoastră, contemplați existența lucrurilor care se întâmplă ca și cum ar fi un tot unitar, ca o parte din țesătura cosmică, fire împletite care alcătuiesc întreaga istorie a - cosmosului.

Încercați să vă imaginați, de asemenea, că, deși fiecare moment este trecător, întregul univers va fi distrus într-o zi și, precum un *phoenix*, se va ridica din nou în aceeași formă, de un număr infinit de ori. Astfel, fiecare moment al vieții dumneavoastră s-a repetat de un număr foarte mare de ori înainte și va continua să se repete etern, în viitor. Încercați să vă gândiți la fiecare moment ca fiind, în același timp, trecător și etern. Ceea ce contează nu este ce se întâmplă, ci cum veți răspunde la asta. Încercați să continuați exercițiile de contemplație legându-le de meditația stoică pe care o desfășurați.

AMINTEȘTE-ȚI!

Este vorba despre „măreție", și nu despre deprecierea tuturor lucrurilor

Unii ar putea spune că toate aceste exerciții i-au demoralizat, pentru că i-au făcut să se simtă mici și neînsemnați. Epictet a răspuns exact acestui tip de obiecție arătând că, în vreme ce trupurile noastre sunt, într-adevăr, doar o mică parte a trecătoarei lumi fizice, suntem asemănători zeilor în privința conștiinței și putem cuprinde cu mintea vastitatea naturii. Fiind panteiști, stoicii au presupus că a contempla întregul existenței înseamnă a adopta perspectiva lui Zeus care-și contemplă etern întreaga creație. Astfel, aceste exerciții pot fi înțelese ca pe un mod de a-l urma pe Zeus și de a adopta, astfel, perspectiva divină sau a înțeleptului ideal.

Seneca a spus că, de vreme ce singurul bine rezidă în mintea noastră, în „facultatea conducătoare" a rațiunii, ar trebui să încercăm să creștem această parte a noastră, pentru că, făcând asta, ne putem ridica deasupra lucrurilor individuale, diminuându-le importanța. Devenim „mai mari" decât evenimentele care îi tulbură pe cei mai mulți oameni. Stoicii susțin că o asemenea „măreție" sau „vastitate a sufletului" este esențială pentru dobândirea adevăratei virtuți. „Treburile omenești, când sunt văzute de sus, par foarte jalnice și meschine; nu merită să le dorim și nici nu sunt demne de a fi temute." (Hadot, 1998)

Practicarea unor astfel de exerciții menite să schimbe perspectiva vă poate ajuta să vă controlați mai bine emoțiile și dorințele, să obțineți o fărâmă de liniște și să progresați, deși cu pași mici, către ambițiosul scop reprezentat de *eudaimonia* stoică.

PUNCTE PRINCIPALE

- Stoicii credeau că ne putem lărgi conștiința prin studiul filosofiei naturale sau al fizicii, dacă acesta este înțeles ca un exercițiu de contemplare.
- „Vederea de sus“ și metafora festivalului erau folosite de stoici pentru a schimba perspectiva asupra vieții și pentru a se pregăti în vederea evenimentelor, întâmpinându-le mai detașați și mai plini de măreție.
- Fizica sau „filosofia naturală“ a fost baza unui mare număr de exerciții contemplative folosite ca parte esențială a „disciplinei dorinței“.

PASUL URMĂTOR

Întrucât acesta este capitolul final, cred că este o idee bună să încheiem cu aceste vorbe magnifice ale lui Spinoza:

> Dacă drumul pe care l-am arătat că va duce la aceasta pare foarte greu, el poate fi totuși găsit. Și, de bună seamă, trebuie să fie greu un lucru pe care îl întâlnim atât de rar. Dacă mântuirea ar fi la îndemână și s-ar găsi fără mare osteneală, cum ar fi cu putință să fie nebăgată în seamă aproape de toți? Dar tot ce este măreț este pe atât de greu pe cât este de rar. (B. Spinoza, *Etica,* V.42, Editura Științifică, București, 1957, trad. Al. Posescu)

Lecturi suplimentare

Capitolul 1

Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*

Epictet, *Manualul (Enchiridion)*

John Sellars, *The Art of Living: The Stoics on The Nature and Function of Philosophy (2003)*

Jules Evans, *Philosophy for Life (2012)*

William Irvine, *A Guidebook to the Good Life: the Ancient Art of Stoic Joy (2009)*

Capitolul 2

Diogene Laertios, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*

Cicero, *Despre supremul bine și supremul rău*

Capitolul 3

Epictet, *Manualul (Enchiridion)*

A.A. Long, *Epictetus, A Stoic and Socratic Guide to Life (2002)*

D. Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (2010)*

Pierre Hadot, *Ce este filosofia antică?*

Capitolul 4

Pierre Hadot, *The Inner Citadel (1998)* (capitolul 7, „Disciplina dorinței sau *amor fati*")

Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life (1995)* (în special, capitolul 8)

Keith Seddon, *Stoic Serenity* (2006)

Capitolul 5

Epictet, *Discursuri* („Despre afecțiunea naturală" 1.11, „Despre prietenie", 2.22, „Căci nu ar trebui să jinduim după lucrurile care nu sunt sub controlul nostru", 3.24)

Cicero, *Laelius: despre prietenie*

Shaftesbury, *Philosophical Regimen* (capitolul 1, „Natural Affection")

Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life (1995)* (capitolul 10, „Despre înțelept")

Xenofon, *Symposium și amintiri despre Socrate* (în special, capitolul 2)

Platon, *Apărarea lui Socrate, Criton, Phaidon*

Capitolul 6

Michael Shoster, *The Stoic Idea of The City* (1999)

Pierre Hadot, *The Inner Citadel* (1998) (capitolul 8, „Disciplina acțiunii sau acțiunea în serviciul omenirii")

Capitolul 7

Seneca, *Epistole către Lucilius*

Tacitus, *Anale* (cartea 15, fragmentul despre moartea lui Seneca)

Capitolul 8

Epictet, *Discursuri* („Despre atenție", 4.12, „Cum luptăm împotriva impresiilor noastre", 2.18)

Versetele de Aur ale lui Pitagora (vezi, de asemenea, lucrarea lui Seneca, *Despre mânie*, cartea a treia, și Epictet, *Discursuri*, „În ce fel trebuie să suportăm boala", III.10, și „Împotriva celor care se plâng ca să fie consolați", IV.6)

Capitolul 9

Pierre Hadot, *Philosphy as a Way of Life* (1995) (capitolul 9, „Privirea de sus")

Cicero, „Visul lui Scipio" (din cartea a 6-a a lucrării sale, *Republica*)

Capitolul 10

Seneca, *Epistole către Lucilius* (cărțile 4 și 5)

Seneca, *Consolare către Marcia, Helvia și Polibios* și *Despre cutremure*

Referințe

Alford, B.A, Beck, A.T., (1997), *The Integrative Power of Cognitive Therapy*, New York, Guilford

Aurelius, Marcus, *Gânduri către sine însuși*, Humanitas, București, 2013

Baudouin, C. și Lestchinscki (1924), *The inner discipline*, Londra, George Allen

Beck, A.T. (1976), *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, New York, International University Press

Beck, A.T.; Emery, G; Greenberg, R. (2005), *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (20th Anniversary Edition), Cambridge, MA: Basic Books

Beck, A.T.; Rush, A.J; Shaw, B.F; Enery, G. (1979), *Cognitive Therapy of Depression*, New York: Guilford Press

Becker, L.C. (1998), *A new Stoicism*, NJ Princeton University Press

Becker, L.C. (2004), *Stoic Emotion*, în Strange, S.; Zupko, J. (editori), *Stoicism: Traditions & Transformations*, Cambridge: Cambridge University Press

Benson, H. (1975), *The Relaxation Response*, New York, William Morrow

Borkovec, T. (2006), „Applied Relaxation and Cognitive Therapy for Pathological Worry and Generalized Anxiety Disorder" în G.C. Davey & A. Wells (editori), *Worry and Its Psychological Disorders Theory, Assesement and Treatment*, Chichester, Wiley

Brunt, P.A. (2013), *Studies in Stoicism*, M. Griffin & A. Samuels (editori), Oxford, Oxford University Press

Burkeman, O. (2012), *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*, Londra, Canongate

Clark, D.A.; Beck A.T. (2010), *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*, New York, Guilord Press

Dubois, P; Gallatin, L. (1908), *The Influence of the Mind on the Body*, New York, Funk and Wagnalls

Ellis, A. (1962), *Reason and Emotion in Psychoteraphy*, Secaucus, NJ: Citadel

Ellis, A; MacLaren, C. (2005), *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Therapist's Guide* (ed. a II-a), Atascadero, CA: Impact

Engber-Pedersen, T. (2009), „Stoicism in the Apostle Paul. A Philosophical Reading" în S.K. Strange & J. Zupko (editori), *Stoicism:*

Traditions and Transformations, pp. 52–75, Cambridge, Cambridge University Press

Epictet, *Discourses*, Londra, Everyman; *Manualul și fragmente*, Saeculum Vizual, 2002

Evans, J. (2012), *Philosophy for Life and Other Dangerous Situations*, Londra, Rider

Foucault, M. (1988), „Technologies of The Self", în L.H. Martin, H. Gutman & P.H. Martin (editori), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, Massachussets, University of Massachussets Press; *Hermeneutica subiectului*, Polirom, 2004

Gill, C. (2003), „The School in Imperial Roman Period", în B. Inwood (editor), *The Cambridge Companion to Stoicism*, Cambridge, Cambridge University Press

Gill, C. (2006), *The Structured Self in Hellenistic and Roman Thought*, Oxford, Oxford University Press

Gill, C. (2010), *Naturalistic Psychology in Galen and Stoicism*, Oxford, Oxford University Press

Gill, C. (2011), „Introduction to Marcus Aurelius", *Meditations with Selected Correspondence* (R. Hard, trad.), Oxford, Oxford University Press

Graver, M.R. (2007), *Stoicism and Emotion*, Chicago, University of Chicago Press

Hadot, P. (1995), *Philosophy as a Way of Life* (A.I. Davidson, editor & M. Chase, trad.), Malden, MA, Blackwell.

Hadot, P. (1998), *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (M. Chase, trad.), Cambridge, MA, Harvard University Press

Hadot, P., *Ce este filosofia antică?*, Polirom, Iași, 1997

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. Wilson, K.G. (2012), *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and the Practice of Mindful Change* (ed. a II-a), New York, Guilford

Hierocles (2012), „Ethical Fragments Preserved by Stobaeus", în T. Taylor, *Political Fragments of Archytas, Charondas, Zaleucus* and Other Ancient Pythagoreans (pp. 75–115), Forgotten Books.

Iamblichus (1988), „The Life of Pythagoras", în K.S. Guthrie, *The Pythagorean Sourcebook and Library, Grand Rapids*, MI, Phanes

Irvine, W.B. (2009), *A Guide to the Good Life: the Ancient Art of Stoic Joy*, New York, OUP

Jarrett, T. (2008, iulie-septembrie), „Warrior Resilience Training in Operation Iraqi Freedom: Combining Rational Emotive Behaviour

Therapy, Resiliency and Positive Psychology", *U.S. Army Medical Department Journal*, 32–38
Kelley, K.W. (ed.) (1998), *The Home Planet*, Boston, Addison-Wesley
King, C. (2010), *Musonius Rufus: Lectures and Sayings*, Lulu
Lazarus, A.A. (1981), *The Practice of Multimodal Therapy*, Baltimore, John Hopkis University Press
LeBon, T. (2001), *Wise Therapy: Philosophy for Counsellors,* Londra, Sage
LeBon, T. (2012), Raport al Exeter University după „Stoic Week"; preluat din *Stoicism Today*: University of Exeter http://blogs.exeter.ac.uk/stoicismtoday/files2013/01/Stoic-Week-Report-Web.pdf
Lipsius, J. (2006), *On Constancy* (J. Sellars & S.J. Stradling, trad.), Exeter, Bristol Phoenix Press
Long, A. (2002), *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford, Oxford University Press
Long, A. & Sedley, D. (1987), *The Hellenistic Philosophers*, vol. 1 (traducerea principalelor surse, cu comentarii filosofice), Cambridge, Cambridge University Press
Marks, I.M. (2005), *Living with Fear: Understanding and Coping with Anxiety* (ed. a II-a), Londra, McGraw-Hill
Meichenbaum, D. (1985), *Stress Inoculation Training*, New York, Pergamon
Nussbaum, M.C. (1994), *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, New Jersey, Princeton University Press
Pietsch, W.V. (1990), *The Serenity Prayer Book*, New York, Harper Collins
Reivich, K; Shatte, A. (2002), *The Resilience Factor*, New York, Three Rivers
Robertson, D.J. (2005, iulie), „Stoicism: A Lurking Presence", *Counseling & Psychotherapy Journal* (CPJ)
Robertson, D.J. (2010), *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational & Cognitive Psychotherapy*, Londra, Karnac
Robertson, D.J. (2012), *Build Your Resilience,* Londra, Hodder & Stoughton
Roth, A; Fonagy, P. (2005), *What Works for Whom? A Critical Review of Psychotherapy Research* (a doua ed.), New York, Guilford
Russell, Betrand, *În căutarea fericirii,* Humanitas, București, 2011
Schofield, M. (1999), *The Stoic Idea of the City*, Cambridge, Cambridge University Press

Seddon, K. (2006), *Stoic Serenity: A Practical Course of Finding Inner Peace*, Lulu

Sedley, D. (2003), „The School from Zeno to Arius Diymus", în B. Inwood (ed.), *The Cambridge Companion to Stoics* (pp. 7–31), Cambridge, Cambridge University Press

Seligman, M.E. (2002), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, New York, Simon & Schuster

Seligman, M.E. (2011), *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being*, Nicholas Brealey, Londra

Sellars, J. (2003), *The Art of Living: the Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Burlington, VT: Ashgate

Seneca, *Epistole către Lucilius* (vol. I, II), Polirom, Iași, 2007

Seneca, *Despre binefaceri. Despre îngăduință*, Polirom, Iași, 2005

Seneca, *Despre mânie*, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2014

Shaftesbury, A.A. (2005), *The Life. Unpublished Letters and Philosophical Regimen of Antony*, Earl of Shafetsbury (B. Rand, ed.), Elibron Classics

Sherman, N. (2005), *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind the Military Mind*, New York, Oxford University Press

Sorabji, R. (2004), „Stoic First Movements in Christianity", în Strange & Zupco (editori) *Stoicism: Traditions & Transformations*, Cambridge, Cambridge University Press

Stephens, W.O. (1996, decembrie), „Epictetus on How the Stoic Sage Loves. Oxford Studies in Ancient Philosophy", pp. 193–210

Still, A; Dryden, W. (1999), „The Place of Rationality in Stoicism and REBT", în *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behaviour Therapy*, 17(3), pp. 143–164

Stockdale, J. (1995), *Thoughts of a Philosophical Fighter*, Stanford, CA: Hoover Institute

Taylor, T. (2012), *Political Fragments of Archytas, Charondas, Zaleucus and Other Ancient Pythagoreans*, Forgotten Books. *The Stoics Reader: Selected Writings and Testimonia* (2008) (B. Inwood & L.P. Gerson, trad.), Cambridge, Hackett

Usher, P. (2012), *Stoicism and Western Buddhism: A Comparative Study of two Philosophical Ways of Life* (disertație nepublicată), Exeter, University of Exeter

Wolfe, T. (1998), *A Man in Full*, New York: Farrar, Straus and Giroux